



T. C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BATI MARMARA BÖLGESİ'NDE OYUN BAĞIMLILIĞI İLE
BAĞLANMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

CANSU YILMAZ

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL

İstanbul, 2019

T. C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BATI MARMARA BÖLGESİ'NDE OYUN BAĞIMLILIĞI
BULUNAN BİREYLERDE BAĞLANMA İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

CANSU YILMAZ

174102022

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL

İstanbul, 2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

| | |
|--------------------|--|
| Öğrenci No | : 174102022 |
| Öğrenci Adı Soyadı | : CANSU YILMAZ |
| Anabilim Dalı | : KLİNİK PSİKOLOJİ |
| Tez Danışmanı | : Dr. Öğr. Üyesi HÜSEYİN ÜNÜBOL |
| Tezin Başlığı | : BATI MARMARA BÖLGESİNDE OYUN BAĞIMLILIĞI BULUNAN BİREYLERDE BAĞLANMA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ |

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

| | | | |
|-----------------|--------------|-------|---------|
| Toplantı Tarihi | : 25.06.2019 | Saati | : 15:00 |
|-----------------|--------------|-------|---------|

Öğrenci Savunmaya : GELDI

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BIRLIGI OY ÇOKLUGU

- Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez **KABUL** edilmiştir.
- Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ** için ay **EK SÜRE** verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)
- Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin **REDDİLMESİ** kararı alınmıştır.

Savunmada Tezin Başlığı : Değişmedi. Değişti.

Tezin Yeni Başlığı :

Öğrenci Savunmaya : GELMEDİ

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BIRLIGI ile **REDDİLMİŞTİR.**

| Tez Sınavı Jürisi | Unvanı, Adı Soyadı | İmza |
|-------------------|-------------------------------|------|
| Danışman Üye | Dr. Öğr. Üyesi HÜSEYİN ÜNÜBOL | |
| Üye | Doç. Dr. GÖKBEN HIZLI SAYAR | |
| Üye | Doç. Dr. RABİA BİLİCİ | |

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Marmara bölgesinde oyun bağımlılığı olan bireylerde bağlanma ilişkisinin incelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Cansu YILMAZ

İTHAF



TEŞEKKÜR

Yüksek Lisansımın tez dönemine kadar gelmemdeki tüm desteklerini benden esirgemeyen; Annem, Babam ve canım Kardeşim'e;

Her ihtiyacımda yanımda olan ve bilgisiyle bana destek olan meslektaşım Yiğit Yekta Kukul'a ve sevgili arkadaşım Burcu Topçu'ya;

Akademik hayatımda önemli yeri olan isimler; Alparslan Asil Budaklı, Hüseyin Ünübol, Gökben Hızlı Sayar ve Cengiz Çakmak Hocalarıma;

Ve hayatımın her anlamında bana bilgileriyle, insanlıklarıyla katkı sağlayan herkese teşekkür ederim.

(YILMAZ, Cansu, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019)

BATI MARMARA BÖLGESİ'NDE OYUN BAĞIMLILIĞI İLE BAĞLANMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmada, Batı Marmara Bölgesindeki bireylerde bağımlılığın bir türü olan oyun bağımlılığı çalışılmıştır. Oyun bağımlılığı olan bireylerde, oyunun yaşamlarındaki hangi alanları etkilediğine, oyun'nun bireyler üzerindeki bağımlılığı ve bağlanma ilişkisi incelenmiştir. Bu amaçla, Batı Marmara Bölgesinde ikamet eden 2999 kişi (1501 erkek, 1498 kadın) katılımcı olarak çalışmaya dâhil edilmiş, veri toplama araçları olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II kullanılmıştır. Ölçekler aracılığı ile toplanan veriler ANOVA ve doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Oyun bağımlılığıyla bağlanma ilişkisini inceleyen bu çalışmada konuyla ilgili literatür taranmış olup, Batı Marmara bölgesinde kişilere anket uygulanarak veriler toplanmış, analiz edilmiş ve sonuçlandırılmıştır. Anket Batı Marmara Bölgesinin Tekirdağ ilinde uygulanmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, cinsiyet, çocuk sayısı, yaş ve kaygılı bağlanma ile oyun bağımlılığı düzeyi anlamlı ilişkili bulunmuştur. Erkeklerde, çocuk sahibi olmayanlarda, daha genç olanlarda ve kaygılı bağlanma düzeyleri daha yüksek olanlarda oyun bağımlılığı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, oyun bağımlılığı düzeyi bakımından bağlanma alt boyutlarının farklılaşma düzeyleri incelendiğinde, oyun bağımlılığı düzeyleri yüksek olan katılımcıların kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmanın sonuçları, TURBAHAR çalışması kapsamına dahil olan çalışmanın oyun bağımlılığı ile ilgili veri sunmaktadır. Oyun bağımlılığı ile ilgili ileri çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülen sonuçların aynı zamanda oyun bağımlılığının önlenmesi ve dijital oyunlar hakkında bilinç kazandırılması adına geliştirilecek uygulamalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Oyun Bağımlılığı, Bağlanma, Yakın ilişkilerde Yaşantılar, Batı Marmara Bölgesi.*

(YILMAZ, Cansu, Master's Degree, Istanbul,2019)

**EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN GAMING
ADDICTION AND ATTACHMENT AMONG INDIVIDUALS LIVING IN
WESTERN MARMARA REGION**

ABSTRACT

In this study, there has been done a research to gaming addiction, which is a kind of individual addiction, in the Western Marmara region. Gaming addiction within individuals, how it affected their lifestyle and the correlation between dependence and attachment to games was investigated. For this purpose, 2999 people (1501 men, 1498 women) residing in the Western Marmara Region were included in the study as participants. Data were collected by using Socio-Demographic Information Form, Experiences in Close Relationships II Schedule. Data collected through scales were analyzed by One-Way ANOVA and Linear Regression Analysis.

There has been examined a lot of literature around this subject, the correlation between dependence and attachment to games. The data was gathered with a survey given to people in the Western Marmara region, was analysed and finalised. The survey was done in Tekirdağ in the region. According to the findings of the study, gender, number of children, age and anxious attachment and gaming addiction level were found to be significantly correlated. The level of gaming addiction was found to be higher in males, participants not having children, younger participants, and participants reported higher scores in anxious attachment. In addition, when the differentiation levels of attachment sub-dimensions were examined in terms of game addiction levels, anxious and avoidant attachment scores of the participants with higher game addiction levels were found to be significantly different.

The findings of the study, which is a part of TURBAHAR Project, provide data regarding game addiction. The results, which are thought to contribute to further studies on game addiction, are also thought to shed light on the applications to be developed in order to prevent game addiction and raise awareness about digital games.

Keywords: *Gaming Addiction, Attachment, Western Marmara Region.*

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

| | |
|---|------|
| YEMİN METNİ..... | i |
| İTHAF | ii |
| TEŞEKKÜR..... | iii |
| ÖZET..... | iv |
| ABSTRACT | v |
| İÇİNDEKİLER | vi |
| TABLolar LISTESİ..... | vii |
| ŞEKİLLER LİSTESİ | viii |
| KISALTMALAR | ix |
| BÖLÜM I..... | 1 |
| GİRİŞ | 1 |
| 1.1.Çalışmanın Önemi..... | 1 |
| 1.2.Çalışmanın Amacı..... | 2 |
| 1.3.Çalışmanın Hipotezi..... | 2 |
| BÖLÜM II..... | 3 |
| GENEL BİLGİLER | 3 |
| 2.1. Oyunun Tanımı | 3 |
| 2.1.1 Oyunun Tarihsel Gelişimi | 3 |
| 2.1.2 Oyun Kuramları | 4 |
| 2.2.1. Dijital Oyunlar | 6 |
| 2.2.3. Oyun Bağımlılığı Tanı Kriterleri | 9 |
| 2.3. Bağlanma..... | 15 |
| 2.3.2. Bağlanma Kuramı | 16 |
| 2.3.3. Bebeklik ve Çocuklukta Bağlanma..... | 18 |

| | |
|--|----|
| 2.3.4. Ergenlik Döneminde Bağlanma | 19 |
| 2.3.5. Yetişkinlikte Bağlanma | 19 |
| 2.3.6. Dörtlü Bağlanma Modeli | 20 |
| 2.4 Batı Marmara Bölgesi Özellikleri | 22 |
| BÖLÜM III | 23 |
| YÖNTEM..... | 23 |
| 3.1 Evren ve Örneklem | 23 |
| 3.1.1 Evren | 23 |
| 3.1.2 Örneklem..... | 23 |
| 3.2 Prosedür | 23 |
| 3.3 Veri Toplama Araçları | 24 |
| 3.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu | 24 |
| 3.3.2 Davranış Etkileme Yüğü Formu | 25 |
| 3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II)..... | 25 |
| 3.4. Veri Analizi | 26 |
| BÖLÜM IV | 27 |
| BULGULAR..... | 27 |
| BÖLÜM V | 36 |
| TARTIŞMA | 36 |
| BÖLÜM VI..... | 40 |
| SONUÇ VE ÖNERİLER | 40 |
| 6.1. SONUÇLAR | 40 |
| 6.2. ÖNERİLER..... | 41 |
| KAYNAKÇA..... | 42 |
| EKLER..... | 47 |
| Ek-1. Demografik Bilgi Formu | 47 |

| | |
|---|----|
| EK-2. Davranış Yüğü Etkileme Formu..... | 50 |
| EK-3. YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ (YİYE-II)..... | 54 |
| EK-4. ÖZGEÇMİŞ..... | 57 |



TABLolar LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Tablo 1. Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular | 27 |
| Tablo 2. Demografik Bilgilerden Yaş Verilerine Dair Tanımlayıcı Bulgular | 29 |
| Tablo 3. Demografik Bilgilerden Çocuk Sayısı, Hanede Yaşayan Kişi Sayısı ve Hanede Çalışan Sayılarına Dair Tanımlayıcı Bulgular | 30 |
| Tablo 4. Oyun Bağımlılığı İle Bağılanma Boyutları ve Bazı Demografik Değişkenler Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi | 32 |
| Tablo 5. Bireylerin Oyun Bağımlılığı Düzeyleri ile Bağılanma Boyutları Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle İncelenmesi..... | 34 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modeli (Klohn ve Oliver, 1998). 20



KISALTMALAR

DDK: Devlet Denetleme Kurulu

DSM: Diagnostic and Statistical Manual (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)

TBRSH: Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası

TDK: Türk Dil Kurumu

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

YIYE II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

BÖLÜM I

GİRİŞ

Oyun, çocukların gelişimine yardımcı olan, onu dış dünyaya karşı hazırlayan, tarihi eskiye dayanan bir etkinliktir. Oyun sayesinde çocuklar birçok şeyi öğrenirler. Bunlardan bazıları; Sosyal değerler, cinsiyet rolleri, başkalarına saygılı olma, başkalarının hakkının olduğunun da farkına varıp onlara da saygılı olma, kendi hayatını koruma gibi hayatını sürdürmede yardımcı olacak ve hayatını kolaylaştırmada da rolü olan bir etkidir (Duralp ve Aral, 2011).

Günümüzde oyun denildiğinde sadece çocukluk dönemi oyunları değil, gençlik ve yetişkinlikte de oynanan oyunları gösterebiliriz. Konsol oyunları, dijital oyunlar ve bu oyunları oynamak için gençlere ve yetişkinlere hitap eden her gün bir yenisi açılan ve gittikçe artan oyun alanlarını örnek gösterebiliriz.

Bağımlılığa baktığımızda ise madde bağımlılıklarının yanı sıra gelişen teknoloji ve teknolojik aletlerin daha ulaşılabilir olması nedeniyle, madde bağımlılıklarının yanına davranışsal bağımlılık olan oyun bağımlılığı da eklenmiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından geliştirilen DSM-5 tanı kitabına göre de dijital oyun bağımlılığı, internette oyun oynama bozuklukları olarak incelenmiştir (Irmak, Erdoğan, 2016).

Bağlanma Bowlby'e göre erken yaş döneminde kurulan ilişki ve bu ilişkinin diğer yıllardaki ilişkilerini oluştururken de etkili olduğunu söylemiştir. Çocuğun ilk yaşam döneminde bakım verenleri tarafından verilen tepkileri içselleştirerek ileriki yaşamdaki ilişkilerinde de bir model olmasına sebep olur (Sümer, Güngör, 1999).

Yapılan bu tez çalışmasında literatür incelendiğinde oyun bağımlılığıyla ilgili çalışmalar bulunmuştur. Ancak Batı Marmara Bölgesinde Oyun bağımlılığıyla Bağlanma ilişkisinin incelenmesi konusunda araştırmaya rastlanmamış olup bu tez çalışmasında oyun bağımlılığı ile bağlanma ilişkisi tartışılacaktır.

1.1. Çalışmanın Önemi

Oyun bağımlılığının bağlanma ilişkisiyle ilişkili olduğunun farkına vardırılması, bu ilişkilerin artırılmasında, bu konularda çeşitli çalışmalar yapılmasında ve yapılan çalışma sayısının artmasında etkili olmuştur. Oyun bağımlısı olan bireylerde bağlanma düzeylerinin, yakın ilişkilerde yaşantıların araştırılmasının

altında bu faktörlerin birbiriyle ilişkili olması yatmaktadır. Bu yüzden de bu çalışmanın yapılmasındaki temelin bireylerin bağlanmayla yakın ilişkilerde yaşantıların oyun oynama üzerinde etkili olabileceği düşüncesinin olduğu söylenebilir.

1.2. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Profili Çalışmasında Batı Marmara bölgesinde taranacak olan bireylerde Sosyo-demografik formlarında Oyun Bağımlılığı olan kişilerin bağımlılık özellikleriyle Yakın İlişkilerde Yaşantılar arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Bu yüzden de çalışmada literatür taraması ve anket uygulamasından faydalanılarak araştırma sürdürülmüştür.

1.3. Çalışmanın Hipotezi

Çalışmada geçerliliği sınanan hipotezler aşağıda verilmiştir:

Hipotez 1. Batı Marmara Bölgesi'nde bireylerin oyun bağımlılığı özellikleri, sosyo-demografik özelliklerle farklılık göstermektedir.

Hipotez 2. Oyun bağımlılığı ile Bağlanma arasında bir ilişki vardır.

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

2.1. Oyunun Tanımı

Oyun, çok eski çağlardan günümüze kadar gelen, doğduğumuzdan beri bizimle birlikte olan ve gelişimimize katkı sağlayan, ileriki yaşamımıza bizi hazırlayan bir araç haline gelmiştir. Oyunun herkes tarafından kabul edilen bir anlamı olmamasına rağmen araştırmaları incelediğimizde temelinde John Huzinga'nın çalışmalarının yer aldığını görmekteyiz (Huizinga, 1955). Oyunla ilgili birçok görüş olsa da bu görüşlerin ortak noktası oyunun çocuğun gelişimi için en önemli uğraş olduğudur (Akkemik,2009)

Oyun, bir bakıma kişinin kendini ifade etmesi çocuklar için hayatlarının ileriki dönemlerine yatırım ve davranışlarını anne-baba yahut bakım verenin baskısı ya da herhangi bir müdahalesi olmadan özgürce ortaya koyabilecekleri bir yerdir. Oyun her yaşta oynanır ancak tüm özelliklerini içinde barındıran oyun dönemi çocukluk çağı oyun dönemidir. Çocukluk çağında oynanan oyunlar zaman geçtikçe oyunun oranı, süresi ve özellikleri değişmektedir. Çocuklukta oynanan özgürce oyunların yerini yaş geçtikçe daha kurallı hale gelip, özellikleri değişir. Oyunun özelliklerine baktığımızda, oyun çok yaratıcı ve sınırları olmayan kurallarını kendimizin koyduğu bir ortamı bize sunar (Sormaz, 2010).

Oyun içinde kurallar değişkenlik de gösterebilir ancak eşli oynuyorsak eşimizin kuralı kabul etmesi gerekmektedir. Oyunda aktif ve dikkatli olmak şarttır. Oyun oynayan kişilerin üzerinde olumlu bir etki bırakır. Oyunda kullanılan materyaller, oyuna katılan kişiler ve bu kişilerin tutumları oyunda önemlidir. Oyun farklı yapıda kişileri bir araya getirir. Oyun, her zaman kişinin ilgisini çeker ve bir kafa dağıtma aracı olarak görülebilir. Oyunda birey sabretmeyi, empati kurmayı, hoşgörüyü ve adaletli davranmayı öğrenir (Sevinç, 2004).

2.1.1 Oyunun Tarihsel Gelişimi

Oyunun tarihçesine baktığımızda M.Ö. 3000'li yıllarda daha insanoğlu yaratılmamışken de hayvanlar arasında oyunun varlığının olduğunu söyleyen araştırmacılar mümkündür. Doğaya baktığımızda da bir yavru aslan / panda oyun için annesini ısırp çekiştirebiliyor. Oyunlara genellikle eski Yunan da bir tanrı için yapılan

şölenlerde rastlamaktayız. Eski çağlarda insanlar genellikle birbirlerini taklit ederek, çevrelerinden gördükleriyle yaptığı hareketleri ve çocukların büyüklerinin nasıl avlandığını görüp oyuna dönüştürmesi ve birbirlerine anlatmasıyla günümüze kadar gelmiştir (Uysal, 2005).

Arkeologların çalışmalarına baktığımızda kazı örneklerinde oyun oynayan çocukları görebiliriz. Eski oyun kalıntıları ise ur mezarlarında karşımıza çıkmaktadır (Akkemik, 2009)

2.1.2 Oyun Kuramları

Oyunlar oynanma biçimlerine göre bazı kuramlara bağlıdır. Oyun kuramlarına baktığımızda ise bazı kuramlar görmekteyiz. Bunlardan birkaçı; fazla enerjiyi tüketme kuramı, dinlenme-yeniden yordama kuramı, alıştırma kuramı ve dinamik oyun kuramlarıdır.

2.1.2.1 Fazla Enerjiyi Tüketme Kuramı

Fazla enerji kuramı Schiller (1992) ve Spencer (1963) tarafından ortaya atılmıştır. Fazla enerji kuramı oyunları “biriktirdiğimiz potansiyel olarak bünyemizde var olan enerjiyi amaçsız etkinliklerle dışarıya atma’ olarak tanımlar. Fazla enerji kuramına göre, bünyemizde gereğinden fazla enerjimiz olduğu zaman bu enerjiyi tüketmek için oynanır. Bu potansiyel olarak bulunan fazla enerjiyi oyun yolunu kullanarak dışarıya atılır. Amaç enerjinin dışarıya atılması olduğundan oyunun içeriğinin bir önemi yoktur (Sevinç, 2004).

2.1.2.2 Dinlenme- Yeniden Yordama Kuramı

Dinlenme ve yeniden yordama kuramında amaç tükenen enerjiyi tekrar yerine koymaktır. Tükenen veya azalan enerjiyi uyuma veya daha ufak bir aktiviteyle yerine koymayı amaçlamaktadır. Bu kuramın benimsediği durum, insanı ruhen ve bedenen zorlayan etkinlikler kişiyi tüketebilir ve kişide dinlenme ihtiyacı doğabilir. Bu dinlenme ise kişinin yaptığı aktivitenin dışına çıkarak başka bir aktiviteyle sağlanır. Bu kurama göre çocukların oyun istekleri dinlenmeye ve rahatlamaya ihtiyaç duyduklarındandır (Sevinç,2004) Bu kuram fazla enerjiyi tüketme kuramının tam tersine insanların enerji oluşturmalarını amaçlamaktadır. Bunun için de oyunun şekli de içeriği de önemli değildir.

2.1.2.3 Alıştırma Kuramı

Bu kurama Karl Gross (1899) tarafından savunulmaktadır. Oyun bizi geleceğe hazırlar ve oyundaki tutumlarımız kendiliğinden ve içgüdüselidir. Bu sebeple bu kuram üzerinden baktığımızda oyun çocuğun yaşama adapte olmasına, kurallara uymasına ve yaşamı öğrenmesine yardımcı olan bir etkinliktir. Gross'a (1989) göre, çocukta ki ilkel duygularda, saldırganlık gibi, oyunla birlikte boşalmak için yer bulunur.

2.1.2.4 Dinamik Kuramlar

Freud her davranışın bir nedene bağlandığını hiçbir davranışın sebepsiz olmadığını savunur. Oyun oynayan bir çocuğun, oyunda kendi bilinçaltını, düşlerini ve fantezilerini yansıttığını vurgular (Topaç, 2006). Çocuk oyunun gerçek dünya olup olmadığını ayırt edebilmektedir. Yalnızca oyunda çocuğun kendine ait bir dünyası vardır ve bu dünyada öfkesini, kızgınlığını, sevincini, nefretini yansıtır(Dönmez, 1986). Bu kurama göre oyun çocuk için yeniden yaşantılama yeridir. Çocuk sevmediği hoşuna gitmeyen bir durumu oyun oynayarak yeniden kurar ve bu duruma kimsenin baskısı olmadan hükmedebilir(Dağbaşı,2007)

2.1.2.5 Piaget kuramı

Zihinsel gelişim sürecini de belli seviyelerde olup iki sürece dayandırmıştır. Birincisi asimilasyon(özümleme) ikincisi ise akomodasyon (uyum)dur. Asimilasyon çocuğun yaşantıladıklarını özümsemesidir. Akomodasyon ise çocuğun çevresiyle uyum sürecidir(Dağbaşı,2007)

2.1.2.6 Huizinga kuramı

Huizinga kuramına göre oyun kültürlerden değil de kültürler oyundan oluşmuştur. Oyun kültürlerden daha eskidir ve böylece oyun kültürlerin oluşmasına yardımcı olmuştur. Bu kurama göre oyunda kural, sınırlılık ve zorlama yoktur içten gelinen istekle yapılır(Poyraz, 1999)

2.1.2.7 Sistem kuramı

Helenko bu kuramın savunucusudur. Helenko oyunun çevre ve bireyle birlikte bir sistem oluşturduğunu savunmaktadır. Sisteme göre kişi oyunda oynayacağı yeri, kişileri ve yapacağı faaliyeti kendisi belirlemelidir. Bu kurama göre, çocuklar oyunlarını kendileri oluşturdukları zaman çevrenin kötü etkilerine karşı da kendilerini koruyabilmektedirler.

2.2.1. Dijital Oyunlar

Günümüze baktığımızda teknolojiyle birlikte oyunlar da değişime uğramıştır. Günümüzde artık dijital ortamda oyunlar satılan ürünler haline gelmiştir. Dijital oyunlar günümüzde eğlence, vakit doldurma gibi amaçlarla çocuklar ergenler ve yetişkinler tarafından oldukça sık oynanmaktadır. Önceden mekan değişirken şimdilerde ise oyunların oynanan ortam değişmekte, dijital ortamlarda oyunlar bilgisayar, tablet, cep telefonu gibi yerlerden oynandığı için internet ve oyun kavramları da iç içe geçmiş durumdadır (Horzum, 2011).

Bilgisayar aslında hayatı kolaylaştırmak için varken zamanla bir eğlence aracı olarak da benimsenmeye başlamıştır. Bu oyunlar gün geçtikçe daha da artmakta ve kişinin başında geçirdiği süre de günden güne uzamaktadır. Bu dijital oyunlar özellikle gençler arasında çok yaygındır. Çünkü artık dijital oyunlar bir kültür haline gelmiştir. Başka bir yandan baktığımızda oyun oynamak rahatlama ve stres atma etkinliği olarak normal gözükse de eğer bu oyun oynama isteği süresi kontrol edilemeyecek durumdaysa ve kişinin günlük yaşamını bozup işlevselliğini düşürüyorsa bağımlılıktan söz etmemiz mümkün olabilir (Ögel, 2012).

Bu oyunların alt türlerine bakacak olursak sanal oyunlar, konsol oyunlar, çevrimiçi oyunlar dikkat çekmektedir. Bu kadar yaygınlaşan dijital oyunlar beraberinde kişi için olumlu ve olumsuz yanlarını da bize düşündürmektedir (Binark ve Sütçü, 2008).

Gelişim için 0-6 yaş çok önemli olup bu dönemde çocuk öğrendiklerini bilgisayar oyunları ile tekrarlayabilir. Ancak bu oyunlar şiddet içerikli olursa da burada çocuk şiddeti ve saldırganlığı öğrenecektir. Diğer yandan uzun süre bilgisayar oyunu oynamak, bilgisayarda çok fazla vakit geçirmek obezite, kas ve iskelet gelişimi ve görme gibi sorunları da beraberinde getirecektir. Bu oyunların olumlu ve olumsuz yanları içeriği ve oynanan süreye bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Kalyoncu, 2007).

Dijital oyunların başka bir yönü de tek kişilik ve çoklu olarak oynanmasıdır. Oyunları satın alırken de tek kişilik ve çoklu alma özelliğine göre satışa sunulmaktadır. Burada oyuncular aynı anda eşyle iletişime geçebilir aynı anı paylaşırlar bu nedenle daha çok tercih edilir. Yani online oynanan oyunlarda grup kurma gibi bir özellik

vardır ve buradan oyuncular istedikleri gibi kendi amaçları doğrultusunda grup kurup oyunu yönlendirebilirler, bu da oyuncuların daha rahat hissetmelerine sebep olur. Çünkü oyuncular bu şekilde daha özgür hissedebileceklerdir. Bu oyunlar her yaşta kişinin ilgisini çekmektedir.

Online oyunlarda çok büyük gruplar da kurulabilir. Milyonlarca kişinin oynadığı ve desteklediği bu oyunlarda dünyanın her yerinden insanla iletişimde olunabilir. Online oyunlar dünya üzerinde de kabul edilen bir kültürdür.

Dijital oyunlara genel olarak bakacak olursak; bilgisayar, telefon, tablet vb. cihazlarla oynanan oyunlar diyebiliriz.

Kirriemuir'a göre (2002) dijital oyun çeşitleri şunlardır;

- 1- Televizyona oyun konsolu bağlayıp, oyun konsolu kullanıp
- 2- Yanımızda da taşıyabileceğimiz bir Psp türevi cihazlar kullanarak
- 3- Abonelik aracılığıyla televizyondan abone olunarak oynanan dijital oyunlar
- 4- Oyun salonlarında bulunan atari kabinleri kullanılarak
- 5- Tablet,cep telefonu gibi cihazlar kullanıp oynanan oyunlar
- 6- Bilgisayar kullanarak oynanan oyunlardır

Dijital oyunlar çok fazla çeşitlilik gösterdiği için oyunların amacına ve kapsamına göre sınıflamamız mümkündür. En temel haliyle soyut ve somut oyunlar diyebiliriz. Soyut oyunlara baktığımızda kurallı oyunlardır fakat gerçek hayattan hiçbir şeyle karşılaşmamaktadır ve karmaşıklardır. Somut oyunlar ise gerçek hayattan karşımıza çıkabilecek birçok yapıya sahiptir. Suttan-Smith'in sınıflandırmasına baktığımızda aşağıdakileri görmemiz mümkündür, (Akt. Kadim, 2012);

- Akılsal düşünsel oyun
- Yalnız oyun
- Oyunsu davranış ile eylem
- İnfomal-sosyal oyun
- Temsili oyun
- Performansa dayalı oyun
- Kutlama ve festivaller
- Spor müsabakaları

- Riskli oyunlar

Bunların dışında ise sanal gerçeklik oyunları, geleneksel oyunlar, dijital oyunları görmemiz mümkündür. Geleneksel oyunlar dijital ortam dışında ki saklambaç, körebe gibi oyunlardır. Dijital oyunlar, bilgisayar ya da tablet gibi mobil cihazlarla oynanabilen oyunlardır. Sanal gerçeklik oyunlarıysa dijital oyunlarla gerçek hayatın birleşmesinden oluşan oyunlardır.

Amaçlarına göre sınıflandırılan oyunlar ise, eğitsel oyunlar, dijital eğitsel oyunlar ve ciddi oyunlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Dijital ve eğitsel olan oyunların amacı öğretim değildir. Ciddi oyunların amacı ise öğretimdir(Sezgin, 2016). Dijital oyun türlerine baktığımızda ise şu şekilde sıralayabiliriz.

- Platform oyunları
- Aksiyon oyunları
- Macera oyunları
- Rol yapma oyunları
- Simülasyon oyunları
- Yarış oyunları
- Puzzle bulmaca oyunları
- Spor oyunları
- Sosyal oyunlar
- Kart ve zar oyunları

Bu sınıflandırma dijital oyunların şekline göre ve amaçlarına göre yapılmaktadır. Akkemik (2009) bu başlıkları şu şekilde ele almıştır,

- 1) Aksiyon oyunları,** büyük dikkatle oynanan oyunlardır çünkü hız, hareket ve genellikle oyuncunun büyük tepki vermesini sağlayan oyunlardır. El ve göz koordinasyonu güçlü olmalıdır. Bu bakımdan büyük önem taşımaktadır. Bu oyunların ilki Wolfenstein 3D ve 'Doom' oyunlarıdır. Son yıllarda ise Battlefield 3 ve Call of Duty bu oyunlar arasında yer almaktadır.
- 2) Macera oyunları;** Keşfetme, problem çözme gibi gizemli oyunlardır. Bu oyunlarda oyuncuların genellikle bir senaryoyu izlemeleri

gerekmektedir. Oyuncular oyunda bilmedikleri yerlere gidip iz sürerler ve amaçları bir problemi çözmeye üzerine kuruludur.

- 3) **Strateji oyunları;** Strateji oyunlarında taktik çok önemli bir unsurdur. Taktiğin yanında plan yapmak, zamanlama ve akıl yürütmek de oldukça önemli etkenlerdir. Oyuncunun bu öncülleri çok dikkatli bir şekilde kullanması ve yönetmesi gerekmektedir. Oyuncular bu tür oyunlarda bir şehri ya da savaşı yürütmektedirler. Bu oyunlar genel olarak savaşıla ilgilidirler. Bu tür oyunların sıra tabanlı olan tarafında oyuncuları oyunu oynamak için birbirlerini beklemek zorundadırlar. Eş zamanlı olan türlerinde ise oyuncular genellikle karşılıklı hamle yapmaktadırlar. Bu oyunlara örnek gösterecek olursak ‘Age of Empires III ve Civilization V oyunları gösterilebilir.
- 4) **Rol yapma oyunları;** Bu oyunlarda oyuncular bir karakter seçerler ve karakterleri gibi davranırlar. Oyuncular seçtikleri karakteri dış görünüm olarak ve yeteneksel olarak kendileri belirleyebilir. Bu oyunlarda belli, takip edilmesi gereken bir senaryo vardır. ‘‘The Elder Scrolls V: Skyrim’’ bu oyun türüne örnek verebiliriz.
- 5) **Simülasyon oyunları;** Genellikle oyuncunun mekanın içindeymiş gibi hissettiren, üç boyutlu ortamlarda oynanan oyun türüdür. Bu oyunlarda gerçek dünyada kullandığımız araçları kullanabiliriz(araba, motor, uçak) Gerçekliğin artırılması için ise bu oyunlarda oynanması için direksiyon, pedal eklenebilir. ‘‘Microsoft Flight Simulator X’’ bu oyunlardan bir tanesidir.
- 6) **Spor ve Dövüş oyunları;** Gerçek dünyada yapılan spor ve dövüşlerin sanal halidir. Tek kişi ya da grup halinde oynanabilir. Dövüş oyunlarında genellikle rakiplerin birbirlerini yenmesini amaçlamaktadır. Bu oyunlarda yenen kimse kazanan odur. ‘‘Street Figther IV’’ ve ‘‘Mortal Combat’’ bu oyun türüne örnek gösterilir.

2.2.3. Oyun Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Bağımlılığa genel olarak bakacak olursak kişinin ruhsal yaşantısına ve bedenine zarar vermesine ve işlevselliğini bozmasına rağmen yapılan etkinliği sürekli yineleme ve karşı koyamama halidir. Bağımlılık denince akla ilk olarak dışarıdan

vücuda alınan bir madde gelse de artık ‘alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı oyun bağımlılığı seks bağımlılığı kumar bağımlılığı gibi tedavi edilmesi gereken bağımlılık türlerinin de olduğunu görmekteyiz (DDK,2014). Bağımlılık bir beyin hastalığıdır ve birdenbire gelişmez, bağımlılık bir süreç içinde ve yavaşça gelişir. Bağımlılık gelişirken insanlar bu sürecin farkında değillerdir. Genelde farkına vardıkları zaman işlevsellikleri bozulmuş ve bağımlılığın geliştiği bir zamandır(Ögel, 2012)

Bağımlılık önceleri dışarıdan vücudumuza alınan bir madde olarak benimsense de teknoloji ve oyun çağının gelişmesiyle yeni bağımlılık türleri oluştu. İnternet ve oyun bağımlılığı da bunlardan bir tanesidir. Dijital dünyaya geçişimizle birlikte artık her anımızda internet mevcuttur. Biz kullanmak istemesek de yeni dünya bizi buna zorlamaktadır. İnternet bağımlılığı, Inter(national) ve Net(work) uluslararası ağ kelimelerinin birleştirilmesiyle TDK tarafından oluşturulmuştur (TDK,2016). Tüm dünyayı saran internet ABD ve Sovyet rusya arasındaki bir anlaşmazlığa dayanmaktadır. 1957de ruslar ilk yapay uyduyu fırlatmışlardır. ABD’de buna tepki olarak ARPA projesini devreye sokmuştur. ABD askerlerin arasında haberleşebileceği bir ağ oluşturmuş ve bu ağ tüm ülkeye yayılmıştır. İnternet ilk zamanlarında yalnızca mühendisler ve profesörler tarafından kullanılırdı ve kişisel bilgisayar yoktu. Gün geçtikçe gelişen teknoloji sayesinde evlere girmeye başladı.

Her geçen gün ilerleyen teknoloji bizi de içerisine almaktadır. Teknoloji deyince ilk aklımıza gelen internet bilgiye en hızlı ve en kolay yoldur. Bilgi açısından yarar sağlayan interneti sağlıklı kullanamadığımızda sorunlu internet kullanımı doğar ve kişiyi psikopatolojik bir duruma götürebilir. Bizi psikolojik olarak da kötü etkileyebilecek potansiyeli olan internetin olumsuz özelliklerinden de bahsedilmeye başlanmıştır. İnternette geçirilen süre eskisi kadar değildir ve planlandığından daha fazla internette vakit geçirmek, kişinin sosyal ve duygusal ilişkilerinin de olumsuz etkilenmesine neden olmuştur. Bu durumlar da son yıllarda internet bağımlılığı veya problemlili internet kullanımı kavramlarının oluşmasına sebep olmuştur. İnternet bağımlılığı, kontrol altına alınamayan internet kullanımı ve buna bağlı olarak yoğun kullanım bunlardan dolayı da kişinin hayatının olumsuz etkilenmesidir (Karakoyun,2017).

İnternet ve bilgisayar bağımlılığının belirtileri arasında aşağıdakileri sayabiliriz.

- Yanlışığını bildiği halde kendini durduramamak
- Giderek harcanan zamanın artması
- Aile ve arkadaşların ihmal edilmesi
- Boşluk hissi, depresyon, bilgisayar başında olmayınca huzursuzluk veya sinirlilik
- Yaptıkları konusunda yalan söyleme
- Kontrolünü kaybetmek

En belirleyici olan ise işlevselliğinin bozulmasıdır. Kişinin önceden yaptığı sorumluluklarını azalması gibi durumlar bağımlılığın en önemli belirtilerindendir (Ögel, 2012).

TUIK(2015), verilerine göre, bilgisayar ve internet kullanımı sırasıyla 2015-nisanda 16-74 yaşındaki kişilerde %54,8 ve %55,9'dur. Erkeklerde %64 ve %65,8 iken kadınlarda %45,6 ve %46,1'dir. Türkiye genelinde internet erişimine sahip evler ise %69,5'tir. Bu evlerin %96,8inde cep telefonu veya akıllı telefon, sabit telefon olması oranı ise %29,6'dır. Aynı dönemde evlerin %25,2'sinde masa üstü bilgisayar %43,2'sinde taşınabilir bilgisayar ve %20,92unda internete bağlanabilen TV bulunmaktadır. 2015 yılının ilk 3 ayında interneti hemen her gün veya haftada en az bir defa kullanan bireylerin oluşturduğu kullanıcı oranı %94,2'dir.

İnternet kullanımının genlerin kimlik bulma dönemlerinde etkili olduğunu söyleyebilmek mümkündür. Ergenlikte bireyler internetteki sanal ortamlarda yer edinmek isteyebilir ve sosyal mecralarda yer almalarının büyük sebebi olabilir. İnternet ortamındaki ergenler sürekli kendilerini gösterme ve kimliklerini ortaya koyma çabası içindedirler. Kimliklerini ortaya koyarken kendilerinde sevmedikleri özellikleri göstermeme, kendi gerçek kimlikleri yerine ideal olarak düşündükleri, gerçek olmayan, kimlikleri gösterme eğilimindedirler(Ceyhan, 2008).

Goldberg tarafından ilk kez internet bağımlılığı terimi kullanılmıştır. DSM IV'daki alkol bağımlılığı tanı ölçütlerine göre internet bağımlılığı tanı ölçütleri de geliştirilmiştir. Buna ilişkin önemli çalışmaları young ve goldberg tarafından oluşturulmuştur.

Young'un (1998) internet bağımlılığı tanı ölçütleri şu şekildedir;

- 1) İnternet ile aşırı zihinsel uğraş

- 2) İnternet'e bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma
- 3) İnternet kullanımının azalması durumunda yoksunluk belirtileri
- 4) İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma
- 5) Başlangıçta olduğundan daha fazla sürede internete bağlı kalma
- 6) İnternetin aşırı kullanılması nedeniyle ilişkiler, okul ya da işle ilgili sorunlar yaşama
- 7) İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine ya da başkalarına da yalan söyleme
- 8) İnternete bağlı kaldığı süre içinde duygulanım değişikliğinin olması (umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon vb.) (Akt: Greenfield, 1999).

Goldberg'in (1996) İnternet bağımlılığı tanı ölçütleri ise,

- 1) Bir yıl içinde aşağıdaki bulguların 3'ü ve daha fazlası olacak şekilde işlevsellik yitimine sebep olacak şekilde internet kullanımı
- 2) Aşağıda sıralanan bulgulardan bir tanesi olacak şekilde tanımlanan tolerans gelişimi
 - a) Keyif almak için giderek artan tolerans gelişimi
 - b) Her zamanki gibi geçirilen sürenin aynı kalması ancak buna rağmen keyfin aynı olmaması aksine azalması
- 3) Azalan keyfin artması için internet süresinin artması
- 4) Artan süreye rağmen sürekli olarak keyfin azalması
- 5) Aşağıda sıralanan biçimde yoksunluk belirtileri;
 - Fikirlerinden interneti atamama,
 - Bunaltı hissi,
 - Planlanan internet kullanımı süresinden daha uzun süreler kullanma,
 - İnternetle ilgili olan her şeye çok fazla vakit ayırma
 - İnternet kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan uykusuzluk, ilişki problemleri, iş yerinde sorunlar gibi problemlere rağmen internet kullanımının aşırı bir biçimde devam ediyor olması ,
 - Bu durumun farkında olup sürekli kullanımı bırakmak için istekli olup ve çabalayıp bu isteğin ve çabanın boşa çıkmasıdır(Arısoy ve Tamam, 2009).

İnternet bağımlılığı problemlili internet kullanımının bir sonucudur. İnternet günümüzde bu kadar kullanılıyorken teknolojinin de gelişmesiyle facebook, instagram, whatsapp gibi ortamlarda var olma dürtümüzde ön plana çıkmaktadır. Bu problemlili kullanım da ‘‘sosyal medya bağımlılığı’’ adı altında ele alınmıştır. İletişim için kullandığımız materyallerle internete girmemiz bu materyallere bağlanmamıza da neden olmaktadır. Bilgisayar oyun bağımlılığı ise bilgisayar başında geçirilmesi planlanan süreyi bir oyuna bağılı olarak aşmaktır. Çevrimiçi oyunlar ve dijital oyunlar bu oyunlara örnek olarak gösterebileceğimiz oyunlardır.

Dijital oyunlar, ilk ticari oyunla başlamıştır. Bu ticari oyun Computer Space’dir. İnternetin gelişmesi sonucuyla iyice yaygınlaşan oyunlar günümüzde de hem konsol hem de bilgisayarda oynanmak şekilde büyük artış göstermiştir. Bunlardan devrim niteliğinde sayılabilecek olan çevrimiçi oyunlar dünyanın neresinde olursa olsun internet üzerinden herkesi aynı oyun çatısı altında toplayabiliyor. Bu durum günümüzde birçok insan sanal dünyada oynanan oyunlara çekiyor(Akkemik, 2009)

Dijital oyunların son aşaması olan çevrimiçi oyunların 5 aşaması mevcuttur. Bunlardan kısaca bahsedecek olursak;

1- Laboratuvar Dönemi; Dijital oyunların ilk ortaya çıkışı labaratuvar ortamında olmuştur. New York ulusal labaratuvarında bir masa tenisi oyunu geliştirilmiştir. Bu oyundan sonra ise Uzay Savaşı oyunu geliştirilmiştir. Bu oyunlara bilim adamları dahi karşı koyamadığından mesai saatleri içerisinde uzay savaşları oyununun oynanması yasaklanmıştır.

2- Arkade Oyun Dönemi ;

Bu dönemde ilk ticari video oyunun olan Computer Space oyunu geliştirilmiştir. Bu tür oyunlar jetonla çalıştırılır. Bu oyunun adından çıkan pog çek büyük bir başarı yakalamıştır. Daha sonra sırasıyla Pocman, Denkey - Kong oyunları arkade oyunların en önemlilerindendir.

3- Ev Tipi Oyun Konsolu Dönemi;

Bu oyunlar 1985 yılında oynanmaya başlanmıştır. Arkade oyun döneminde (jetonla oynanan oyunlar) ilk defa evde oyun oynanmaya başlanmıştır.

4- Bilgisayar Oyun Dönemi;

Bilgisayarların gelişmesiyle yalnızca oyun değil başka görevler içinde kullanılan bilgisayar evlere girmeye başlamıştır.

5- Çevrimiçi Oyunlar Dönemi; internetle birlikte oyunlar, birden çok kişiyle oynanmaya başlanmıştır (Griffiths, Davies, Chappell, 2004).

Oyun Bağımlılığı ve Sınıflandırılması

Çevrimiçi Oyunlardan sonra oyun dünyası hızla gelişmiştir. Bu gelişim sözcüğü her ne kadar olumlu gibi algılansa da olumsuz yönleri her geçen gün daha da bizi ele geçirmektedir. Oyun düşünülenlerin aksine sadece çocukların oynadığı bir araç değil ergenlerin ve yetişkinlerin de başında çokça zaman geçirdiği bir materyal haline gelmiştir (Winnicott, 1997).

Günümüze baktığımızda sosyalleşme adı altında saatlerce oynanan oyunlar ve bilgisayarda internette bilinçsizce harcanan zaman artık bireyleri daha içine kapanık ve asosyal hale getirmiştir. Dışarı çıkıp hava almak, parklara bahçelere gitmek yerine internetin ve oyunun sunduğu o sanal dünyaya birçok kafe içerisinde veya evde tıklıp kalmaktalar. Gerek çevrimiçi oyunların gerek internet dünyasının hissettirdiği sanal ortamda tanıştığımız ya da oyun oynadığımız kişiler oyundan çıktığımız anda bizimle olan iletişimleri kesilmektedir.

Çocuk ve Ergenler

Araştırmalara baktığımızda, internete genellikle oyun oynamak için kullanırlar. Bireyler internetten ziyade internetin sunduklarına bağımlı olurlar. İnternette sohbet, internette oyun, internette alışveriş gibi (Tahiroğlu, 2010).

İnsanların bilgisayar kullanmalarındaki amaca bakacak olursak, kendilerini rahat hissetmeleri, bilgisayarda oyunla vakit geçirmezlerse zamanlarını geçirecek başka bir şey olmaması, sorumluluklarından kaçma ve oyunun hissettirdiği özgür ortam hissi gibi nedenler sıralayabiliriz (Tahiroğlu,2010).

Çevrimiçi oyunlar birçok kişi sanal dünyada birleşerek oyun oynarlar. Çevrimiçi oyunlar diğer oyun türlerine göre daha aktif oyunlardır. Çevrimiçi oyunlar aktif oyunlar olduğundan oyun oynarken oyuncularla konuşmak imkanı da

sağlamaktadır. Bu sebeple bu oyunların birde sohbet etmek gibi imkanları vardır. Çevrimiçi oyunların bir de oyun dışında oynanan oyunla ilgili siteleri ve forumları da vardır. Buralardan oyuncular birbirleriyle haberleşebilmektedir (Kaya, 2013).

2.3. Bağlanma

Bağlanma; Daha anne karnındayken oluşmaya başlayan iki kişi arasında gelişen ve 0-2 yaş arasında temelleri atılan yakın ve duygusal olan bir bağıdır. 0-2 yaş bebeklik dönemindeki bir çocuk her yönden bakım verene muhtaçtır. Bakım veren genellikle annedir. Bebek bu dönemde anneye ihtiyaç duyar, bu temel ihtiyaçlar karnı acıktığında bunun giderilmesi, altı pislendiğinde temizlenmesidir. Bebeğin bakım verene bu muhtaçlığından dolayı, bakım veren arasında bir bağ oluşur. Bebek-anne arasında oluşan bu bağ kişiliğin temellerini ve ilerdeki yıllarda oluşan bu kişilik kendini çok dirençli bir şekilde ortaya koyar (Santrock, 2012).

Bağlanma bebeklikte başlasa da doğumdan ölüme kadar tüm kurduğumuz ikili ilişkileri etkileyen bir sistemdir. Bağlanma ilk olarak bakım verene oluştuğu için ilk bakım veren yaşamımızda çok büyük bir öneme sahiptir. İlk bakım verene oluşturduğumuz güvenli ya da güvensiz bağlanma stili yaşam boyunca değişime uğrama olasılığı çok düşüktür (Budak, 2003).

Bowlby'e (1973) göre de çocuktaki bu bağlanma öyküsünün ileriki yaşlarda da onu etkileyen içsel çalışma modellerinin iki ögesi olduğunu bildirmektedir. Bu iki ögeden birincisi; bireyin diğer kişileri nasıl gördüğü, ikincisi ise; bireyin kendini nasıl gördüğüdür (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Yapılan bir araştırmada ise yine aynı düzenek kurulmuş. Bu sefer ise annelerin ısıları farklıymış. Kumaştan annenin ısısı soğuk, demirden annenin ise ısıtılmıştır. Burada da maymunların sıcak demiri tercih ettikleri görülmüştür. Bu deneyde ise bebek için sıcaklığında önemli bir faktör olduğu anlaşılmıştır. Harlow'un daha sonraki deneyi ise bebeğin ileriki yaşlarındaki sosyal hayatıyla ilgilidir. Anneden aynı büyüyen bebekler sosyal yaşamlarında ve cinsel hayatlarında tutuk ve donuk davranırlar. Harlow'a göre 0-2 yaş döneminde kurulan ilişki bebeğin ileriki hayatına büyük katkı sağlamakla beraber ileride kuracağı ilişkilerinde de güven duygusunun temelleri bu dönemde oluşmaktadır. Eğer bu dönemde güven ilişkisi kuvvetli kurulursa ileriki yaşamında kurulan tüm ilişkilerinde de güven duygusu oluşacaktır (Tüzün, Sayar, 2006)

Bağlanmanın gelişmesi bir yıl içerisinde gerçekleşmektedir. Gerçekleşen bu bağlanma süreci sonrasında bebek birincil nesne olarak annesi ve diğer kişilerle daha karmaşık ilişkilere girecektir (Bowlby,1973).

1.3.2 Bağlanmanın Tarihçesi

Bağlanma kuramının temellerini atan John Bowlby nesne ilişkileri okulunun öğrencilerindendi. Ancak bu okulun çevresel etmenlere önem vermediğini görüp okuldan ayrılmıştır (Budak,2003). Bowlby'in bu kuramı oluştururken, bebeklik döneminden beri hastanelerde ve bakım evlerinde yaşamış olan çocuklarla yaptığı araştırma katkı sağlamıştır. Bu incelemeleri yaparken çalıştığı çocuk ve ergen hırsızlarda, annelerinden bebeklik dönemlerinde ayrı kaldıkları dikkatini çekmiştir. Bu araştırmalar sonucunda da kişilerin ilk dönemlerinde bakım verenlerinden ayrı kalmaları ileriki yaşamlarında oluşacak sorunların temelini atacaktır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

John Bowlby'in 1944'te yayınladığı ; 'Kırk dört çocuk hırsız: kişilikleri ve yaşamları' çalışmasının sonucunda yayınlanan rapora göre, bebeklik döneminin ilk üç yılında annesinden ayrı kalan bireylerin fiziksel ve ruhsal olarak hastalık riski taşıyabileceklerinden bahsedilmektedir. Bağlanmanın tam anlamıyla gerçekleşebilmesi için üç temel işlev vardır. Bunlar; bireyin dünyayı keşfettiği zaman döneceği güvenli bir limanın olması, fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi ve çevreye karşı oluşturacak güven duygusudur. Bowlby'e göre bu ihtiyaçlar karşılanmadığı zaman çocukta psikopatoloji gelişebilir. Her ne kadar Bowlby bağlanma kuramının temelini atsa da Ainsworth'de diğer önemli bir isimdir. Ainsworth'e göre bağlanma bireylerde doğuştan vardır, çocuk kendini güvende hissedeceği zaman çevreye de ilgi göstermeye başlayacaktır (Ainsworth,1989).

2.3.2. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramını ortaya atan Bowlby olmakla birlikte daha sonra nesne ilişkileri kuramcılarının düşünceleri de üzerine eklenmiştir. Bağlanma kuramının her ne kadar üzerine yeni düşünceler eklense de bakış açılarının ortak temel ilkeleri mevcuttur. Bağlanma kuramı her ne kadar psikoanalitik yöne yatkın olsa da onu bu yönden ayıran bazı özellikler vardır. Bunlardan biri bağlanma kuramının patolojiden çok zihinsel olarak sağlıklı olmaya vurgu yapması diyebiliriz. Bir diğeri ise bebekle

bakım veren arasında oluşan bağ'ı bir fantezi olarak değil gerçeklik olarak ele alması ve zihinsel temsilleriyle ilgilenmesidir (Güngör, 2000).

Bağlanma kuramı insanların ikili ilişkilerinde kendilerine yakın hissettikleri kişiler ile arasındaki bağı açıklamaya çalışır (Sümer ve Güngör,1999). Bağlanma doğuştan beri bakım verenle bebek arasında gelişen tutarlı şekilde devam eden yaşam boyu da gelişen bir süreçtir. Bağlanma sürecini dönemlere ayırdığımızda, doğumdan 8-12 haftalık dönemde bakım verene tepki verir(Bowlby,1979) Diğer çevresindeki kişileri ise tam ayırt edemez. Doğumdan 6'aya kadar olan dönemde bebek yavaş yavaş anneyi tanımaya ve gitgide anneye odaklanmaya başlar. 6-24 ay'a kadar olan dönemde ise artık anneye daha yakın olmaya, anneye ayrı olunca huzursuzluk hissetmeye ancak anne gelince rahatlamaya başlar (Bowlby,1979).

Bağlanma, bir kişinin ihtiyaç duyduğu anlarda üzüldüğünde, hasta olduğunda bağ kurmak için biriyle ya da bir nesneyle kurmak istediği güçlü bir duygu olarak tanımlanabilir(Bowlby,1980; Bowlby, 1982).

Bowlby(1982) çocukların bakıma daha da muhtaç olduğu, hastane-çocuk yuvası, gibi yerlerde güvenli bağlanan çocukların davranışlarını izlemiş ve hepsinin benzer süreçler gerçekleştirdiğini gözlemlemiştir ve bu süreçlere sırasıyla karşı koyma, umutsuzluk ve kopma olarak adlandırmıştır. Karşı koyma seviyesinde çocuk annenin ondan ayrıldığını düşünerek tepkiler gösterir. Umutsuzluk seviyesinde ise artık bebek ara sıra tepki gösterir hatta kendini geri çeker. Kopma seviyesinde ise çocuk artık çevresiyle ilgilenmeye başlar.

Bowlby'e (1980) göre bakım veren bebeğin ihtiyaçlarını karşılamadığı zaman çocukların daha fazla savunmacı olduğunu gözlemlemiştir. Çocuk bilinçli olarak bu durumdadır ve bakım veren çocuğun ihtiyaçlarını karşılamadığı için çocuk kendini kötü ve değersiz olarak görmektedir. Yaşamın ilk yıllarında yaşanan bu tecrübeler içselleşir ve gelecek yaşamı etkiler.

Erken çocukluk döneminde ise annenin tekrarlayan davranışları çocuğun tüm yaşamını etkileyecek şemaları oluşturur ve şekillendirir. Gelecek yaşamda kuracağı ilişkilerin temelini ve seyrini bu şemalar belirleyecektir. Böylece içsel çalışma modeli oluşacaktır. İçsel çalışma modeli kişinin ilişkideki inanç, tutum ve beklentilerini yönlendirir. En temel şema, bakım verenle bebeğin arasında oluşan ve anneye bebek arasında doğrulayıcı bir şekilde gelişen 'Değerli ben' ve 'Güvenilir o' şemasıdır.

Güvenli bağlanan çocuklar anne yanlarından ayrıldığında tepki gösteren ancak döndüğünde kolayca sakinleşen çocuklardır. Bunu başarabilmek annenin tutarlı ve duyarlı bir şekilde çocuğun ihtiyaçlarına cevap vermesidir.

Kaygılı bağlanan çocuklar ise anneye ihtiyaçları oldukları zaman anneye ulaşım sağlayamayacaklarından ve tepki alacaklarından emin olmayan çocuklardır (Bowlby,1973).

Bu sebeple kaygılı bağlanan çocuklar anne yanlarından ayrıldığında büyük tepki gösterip, anne döndüğünde kolay kolay sakinleşmezler. Bu annelere baktığımızdaysa tutarlı olmayan, çocuklarının ihtiyaçlarını tam ve zamanında karşılamayan annelerdir. Kaçınan bağlanan çocuklar annelerinin ihtiyaçlarını giderecekleri konusunda annelerine güvenmezler. Anneleri tarafından sürekli reddedilen çocuklar anneleri gittiğinde vermeyip, döndüğünde de tepki vermezler (Bowlby,1973).

2.3.3. Bebeklik ve Çocuklukta Bağlanma

Ainsworth'ün üçlü bağlanma modeli, Ainsworth'ün bir grup araştırmacıyla yaptığı 'Yabancı Durum Yöntemi' adlı çalışmada bebeklerin yabancı ayrılıklara verdiği tepkiler ölçülmüştür. Buradan yola çıkarak üç farklı bağlanma stili ortaya konulmuştur. Bunlar güvenli, kaçınmacı ve kaygılı/kararsız bağlanmadır.

Güvenli Bağlanma, güvenli bağlanan bebekler annenin yanından ayrılıp geri döneceğinde orada olacağını bildiğinden çevreyi keşfetmeye başlar ve oyunlarını anne ile paylaşabilirler. Güvenli bağlanan bebeklerin anneleri, bebeğin yanından uzaklaşseler de bebek ağladığında ya da huzursuzlandığında dönüp onu rahatlatabilecek bir görev görürler.

Kaçınan Bağlanan bebeklerde ise, bebekler anneyle beraberken umursamaz davranırlar anne yanlarından ayrıldığında ise hiç umursamazlar. Anne yanlarında yokken anneye ihtiyaç duyarlarsa kendileri halletmeye çalışırlar. Buradaki anneler ise çocukların ihtiyaçlarına cevap vermeyen, soğuk tutum sergileyen annelerdir(Ainsworth, 1979)

Kaygılı /kararsız bağlanan bebekler, sürekli anneye yapışık, başkalarıyla ilişki kurmayan bebeklerdir. Anneleri yanlarından ayrıldığında ise sürekli ağlarlar. Bu

annelere baktığımızda ise çocukların ihtiyaçlarını karşılamayan, ilgisiz davranan anneler görülmektedir(Ainsworth ve arkadaşları, 1978).

Bu araştırmalara dez organize bağlama stilini main ve soloman eklemiştir. Bu bağlanma stiline sahip çocuklar karmaşık duygular içerisindedir. Bu tarzdaki çocuklar anneyeyleken ne uzaklaşır ne yakınlaşırlar yabancılarla kalınca da panik olurlar(Waters, Hamilton&Weinfield, 2000)

2.3.4. Ergenlik Döneminde Bağlanma

Bağlanma süreci ergenlik ve yetişkinlikte de devam etmektedir. Ergenlikte bir şeyler çok büyük devam etmektedir. Bu dönemde fizyolojik, bilişsel ve sosyal-duygusal farklılıklar görülmektedir. Bu dönemde şekillenecek kimlik tüm yaşam boyunca etkili olacaktır (Dereboy, 1993).

Bağlanma stili ergenlik döneminde değişikliğe uğramaktadır. Bunun sebebi aileden ayrılıp kendi yaşıtlarına yönelmeleridir. Ancak ilk yaşam dönemlerinde oluşturulan bağlanma daha kuvvetlidir (Allen & Lend, 1999).

Güvenli bağlanan çocuklar ergenlik döneminde de hem ailesiyle, hem yaşıtlarıyla daha uyumlu olduğu görülmüştür. Güvensiz bağlanan çocuklar ise ergenliklerinde aileleriyle uyumsuz ancak arkadaşlarıyla uyumlu ilişkiler geliştirirler (Hamarta, 2004).

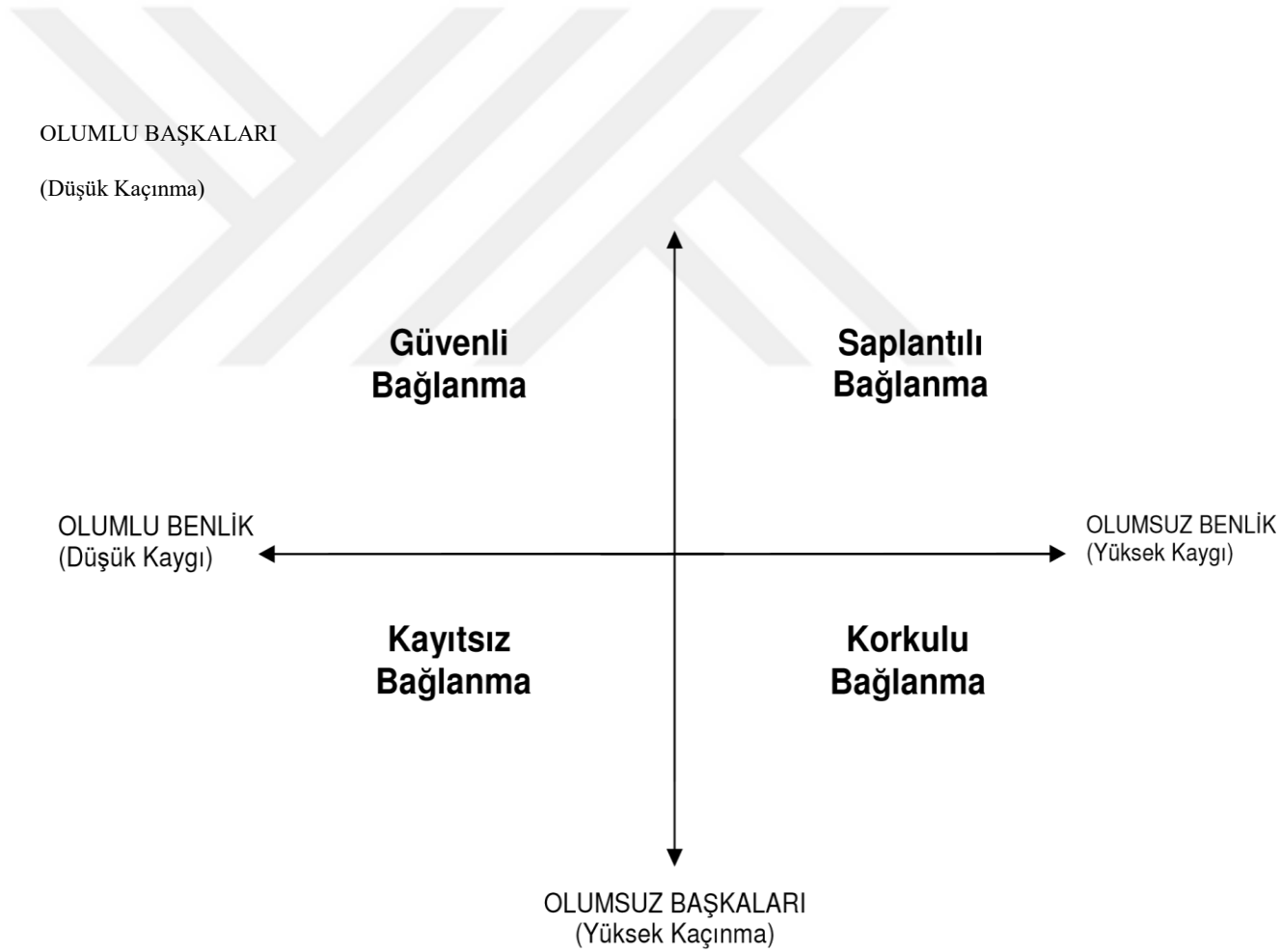
2.3.5. Yetişkinlikte Bağlanma

Hazan ve Shaver'in üçlü Bağlanma modeli. Araştırmacılara göre ilk çocuklukta gerçekleştirilen bağlanma stili yetişkinlikteki romantik ilişkileri de etki ettiği söylenmiştir (Ainsworth ve ark, 1978).

Erken çocukluk döneminde güvenli bağlananlar yetişkinlikteki romantik ilişkilerinde de güvenli bağlanıp daha sağlam ilişkiler sürdürürler. Bebekliklerinde kaçınan bağlanan bireyler yetişkinlikte de ilişki yaşamaktan korkarlar bu türde bağlanan bireylerin aşk ilişkilerinde bakıldığında aşırı kıskançlık ve aşırı duygusallıkla tanımlanmıştır. Bu kişilere göre aşk yaşamak dikkat edilmesi gereken bir durumdur. Kaygılı kararsız bağlanma stiline göre ise duygusal iniş çıkışlar, kıskançlığı ilişkilerinde görmemiz mümkündür (Arslan,2008).

2.3.6. Dörtlü Bağlanma Modeli

Dörtlü bağlanma modeli bireyin kendini ve diğer bireyleri değerlendirmesi ve bu değerlendirmenin olumlu, olumsuz olarak değerlendirilmesine bağlı olarak ortaya konulmuştur. Bu bilgiler doğrultusunda bireyin kendini ve diğer bireyleri değerlendirmesi şu şekildedir; Bireyin kendisine olumlu diğerlerine olumlu (güvenli), kendine olumlu-diğerlerine olumsuz(kayıtsız), kendine olumsuz-diğerlerine olumlu(saplantılı) ve kendine olumsuz-diğerlerine olumsuz(korkulu) açıklamalarını içeren dört çeşit bağlanma stili vardır(Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998). Bu bağlanma stillerini aşağıdaki gibi gösterebiliriz;



Şekil 1. Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modeli (Klohn ve Oliver, 1998).

Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanma olumlu benlik ve olumlu başkaları stilinin birleşmesinden oluşmaktadır. Güvenli bağlanan bireyler öncelikle kurdukları ilişkilerde karşı tarafı da olumlu olarak değerlendirdiklerinden ilişkilerinde rahat ve huzurludurlar ve kendilerini değerli olarak benimsemiş ve içselleştirmişler (Bartholomew ve Shaver, 1998). Güvenli bağlanma genellikle sevilebilirlik, diğer insanlar tarafından kabul görme ve sevilme duygularını barındırmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kayıtsız Bağlanma: Kayıtsız bağlanma, olumlu benlik ve olumsuz başkaları stilinin birleşmesiyle oluşmaktadır. Kayıtsız bağlanan kişiler genellikle ilişkilerinde olumsuz düşünce ve olumsuz beklentilerinden dolayı yakınlık kurmaktan kaçınırlar. Her ne kadar olumsuz başkaları olarak ilişki kursalar da yakın ilişkilerinde benlik değerlerini sürdürmeyi başarırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler her ne kadar ilişki kurduklarında diğer bireylerle ilişkilerinde olumsuz beklenti içerisinde olsalar da bununla beraber sevgi-değerlilik duygusunu da barındırmaktadırlar. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, yakın ilişkilerinde kendilerini otonom ve incitilmeye karşı olan duygularının geliştirerek kendilerini olumsuz sonuçlara karşı korumaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Saplantılı Bağlanma: Saplantılı bağlanma, olumsuz benlik ve olumlu diğerleri stiliyle oluşmaktadır. Saplantılı bağlanan bireyler kurdukları ilişkilerde diğerleri tarafından güven ve kabul görmek konusunda kaygılıdırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Saplantılı bağlanan bireyler ilişkilerinde kişisel olarak değerli olmayı ve kişisel olarak yeterli olmak için çaba sarfederler(Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korkulu Bağlanma: Korkulu bağlanma, olumsuz benlik ve olumsuz diğerleri stilinin birleşimiyle oluşmaktadır. Korkulu bireyler de saplantılı bireyler gibi diğerleri tarafından kabullenme içgüdüleri yüksektir ve bu yüzden saplantılı bireylerle benzerlik gösterirler. Korkulu bağlanan bireyler reddedilmekten ve acı duymaktan korktukları için yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Korkulu bağlanan bireyler diğerlerinin reddeden, güvenilmez bireyler olduğu düşüncesiyle birlikte kendisinin de sevilmeyeceği, reddedileceği ve değersizlik düşüncelerini barındırmaktadır. Korkulu bağlanan bireyler bu düşünceleri barındırdığından diğerleriyle yakın ilişki kurma konusundan kaçıp böylece kendilerini korurlar(Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bartholomew ve Horowitz (1991) güvenli ve kayıtsız bağlanmanın kendilik-benlik kavramıyla olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu ancak saplantılı ve korkulu bağlanmanın tam tersi olacak şekilde kendilik-benlik kavramıyla olumsuz bir ilişkisi olduğunu söylemektedirler. Aynı zamanda güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanmayla bağlanan bireyler sosyallikle pozitif ilişkilendirilirken, kayıtsız ve korkulu bağlanan bireylerin sosyal ilişkileri negatif yöndedir.

2.4 Batı Marmara Bölgesi Özellikleri

Türkiye yedi coğrafi bölgeden oluşur ve bu yedi coğrafi bölgeden birisi de Marmara Bölgesidir. Ülkemizin kuzeybatısında bulunan Marmara Bölgesi'nin yüzölçümü 67.000'dir. Marmara Bölgesi adını Marmara denizinden almıştır. Marmara Bölgesi bulunduğu konum dolayısıyla Avrupa ve Asya arasında köprü niteliğindedir.

Batı Marmara Bölgesi; Tekirdağ, Edirne, Kırklareli, Tekirdağ, Balıkesir ve Çanakkale bölgelerinden oluşmaktadır. TÜİK verilerine göre Marmara Bölgesi'nin nüfusu 23 Milyondan fazladır. Türkiye'nin Avrupa'yla tek kara bağlantısını sağlayan yer ise Tekirdağ'dır. D100 karayolu ise İstanbul-Avrupa arasındaki yolcu ve mal trafiğinin yoğunlaştığı temel güzergâhtır. Tekirdağ'da yer alan Akport limanı, Bandırma ve Çanakkale Limanları uluslararası ticaret açısından önemli deniz bağlantıları arasında sayılabilir.

Bölge nüfusunun en büyük payını alan il Balıkesir, en küçük payını alan il ise Kırklareli'dir. Devlet Planlama Teşkilatı'nın (DPT) 2003 yılında yaptığı sosyo-ekonomik gelişmişlik araştırması Balıkesir ve Tekirdağ Bölgelerinin arasındaki gelişmişlik farkını ortaya koymaktadır. Yapılan bu araştırmaya göre, bazı illerin gelişmişlik oranı karşılaştırıldığında Tekirdağ İli'nin bölgedeki en gelişmiş il olduğu ve gittikçe de geliştiği ortaya konulmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1 Evren ve Örneklem

3.1.1 Evren

Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası'nın (TURBAHAR) örneklem tasarımı ve büyüklüğü, Türkiye Geneli, ve 9 Demografik Bölge (Akdeniz, Ege, Batı Karadeniz, Doğu Karadeniz, Doğu Anadolu, İç Anadolu, Batı Marmara, Doğu Marmara, İstanbul) için analiz yapmaya imkan vermektedir. TBRSH'nın örneklem seçiminde ağırlıklı olarak tabakalı küme örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır. Örneklem 26 NUTS3 bölgesinde ikamet eden kişilerin katılımı üzerinden planlanmıştır. Her bölgeden en az 200 en çok 2000 kişi dahil edilmiştir. Dahil edilen kriterler, 18 yaşının üstünde olma, Gönüllü olma, anketlerin doldurulmasına engel herhangi bir probleminin olmamasıdır. Nüfus yoğunluğunun fazla olduğu bölgelerden daha fazla örneklem seçilmiştir. Bu çalışma, TURBAHAR kapsamında yürütülmüş olup, Batı Marmara Bölgesi'nde yaşayan 2900 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

3.1.2 Örneklem

TURBAHAR Çalışmasına dahil olan katılımcılardan 9 bölge arasında olan Batı Marmara Bölgesi içerisinde yaşayan 2900 Kişi çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Toplam örneklemin %48,17'si kadın (n=1397), %51,83'ü erkektir (n=1503) ve yaş ortalaması 34,2'dir. Eğitim seviyesi bakımından örneklemin %49,72'si üniversite, %27,07'si ise lisedir.

3.2 Prosedür

Araştırmadaki katılımcılar okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanlarında ki bireylerden seçilmiştir. Potansiyel katılımcılara araştırmanın tanıtılmasının akabinde araştırma amacının açıklanması ile katılımında bulunmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. 18 yaş ve üzerinde olan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş gönüllü formunun imzalanmasının ardından katılımcılara içerisinde veri toplama araçlarının bulunduğu kitapçık haline getirilmiş anketler teslim

edilmiştir. Gönüllüler anketleri bireysel olarak doldurup araştırmacıya geri teslim etmişlerdir. Ölçeklerle ilgili yönergeler hem sözel olarak hem de yazılı olarak verilmiştir. Uygulama esnasında yardım isteyen gönüllülerin soruları yanıtlanmıştır. Anketlerin doldurulması ortalama 45 dakika almıştır. Uygulamanın uzun sürmesi ve katılımcıların yoğun çalışma ortamlarında cevaplandırmaya zaman ayırmalarından yola çıkarak katılımcılara ölçeklerin doldurulması için herhangi bir zaman sınırlaması getirilmemiştir. Katılımcılar uygulamanın ardından bilgilendirilmişlerdir ve ileride araştırmaya dair akıllarında oluşabilecek sorular için ulaşabilmeleri amacıyla araştırmacının ad soyad, e- mail adresi gibi bilgileri paylaşılmıştır. Çalışmanın Etik Kurulu Onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kuruldan alınmıştır.

Ekipler Temmuz 2018 Tarihinde saha görevlerine başlamıştır. Verilerin toplanması ve veri girişleri Ekim 2018 tarihinde tamamlanmıştır. Tüm verilerin girişleri daha önceden hazırlanmış ve dağıtılmış Excell şablonlarına yapılmıştır. Tüm veriler Sorumlu Öğretim Üyesine gönderilmiştir. Bütün verilerden tek bir veri havuzu oluşturulmuş ve SPSS 21 Programına yüklenmiştir. Veriler düzenlenmiştir. Eksik ve hatalı verilerin çıkartılmasıyla, 24456 kişinin verileri analize tabii tutulmuştur.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyo Demografik Bilgi Formu ve Davranış etkileme yükü formu kullanılmıştır. Bütün katılımcılar, kendilerine verilen kitapçığın ilk sayfasında yer alan, gönüllülük esasına göre çalışmaya katıldıklarını beyan ettikleri bir onam formu imzalamışlardır. Katılımcıların imzaladıkları onam formunda çalışmanın kısaca açıklanmış amacına yer verilmiş, ve katılımcıların ölçek ve anketleri cevaplamaları istenmiştir.

3.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, eğitim, medeni durum, cinsiyet, çocuk sayısı, çalışan sayısı, sigara, alkol, madde kullanım özellikleri, psikiyatri tedavisi başvuru öyküleri, silah bulundurma sorularını içermektedir.

Medeni: Evli Bekar Ayrılmış

Eğitim: Okur yazar olmama, okur yazar olma, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite, lisansüstü

Çocuk Sayısı: 0-8 ve üstü

Çalışan Sayısı : 0-8 ve üstü

Psikiyatri Tedavisi : Alıyor Almamış, daha önce almış. vb

3.3.2 Davranış Etkileme Yükü Formu

Bu form, davranışsal bağımlılıkta görülen ortak belirtilerden yararlanılarak oluşturulmuştur. Birçok çalışmada, bir davranışsal bağımlılığın, kişinin yaşamının merkezinde olduğu, duygusal değişimlerde tetiklendiği, yapılan davranışın giderek artan derecede yaşamının içerisinde olduğu, yapamadığında duygusal bir gerginliğe neden olduğu, kendisine sosyal ve iş hayatında negatif olarak etki ettiği, bu davranışı azalttığına tekrar geri dönebildiği gösterilmiştir. Bu özellikler baz alınarak, dijital oyun bağımlılığı davranışların etki gücünü 11 likert'li (0-10) bir değerlendirmeye tabii tutularak ölçülebilmesine imkan tanıyacak bir anket hazırlanmıştır. Bu anket, bu davranışların kişinin hayatına bağımlılık ölçütleri kapsamında ne kadar etki ettiğini ölçmeyi amaçlamaktadır. Her bir soru, doğrudan davranışın olumsuz bağımlılık ölçütlerini sormakta, bu ölçütlerden herhangi bir puan alan kişide, kişiye ekstra bir yük getirdiği şeklinde değerlendirilmektedir.

3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE-II)

Yetişkin bağlanma stillerini ölçmek için ilk defa 1980 yıllarında yapılmaya başlanmıştır. Brannan, Clark ve Shaver kullanılan bağlanma ölçeklerini bir araya getirip bunlardan 323 maddelik bir ölçeğe faktör analizi uygulamışlardır. Bu analizin sonucunda yetişkin bağlanma davranışlarını iki boyutta ele almışlardır; bağlanmaya ilişkin kaygı ve bağlanmaya ilişkin kaçınma. Bu çalışmadan sonra ise „Brennan ve arkadaşları, bu iki boyutun da 18 maddeyle ölçülebildiği yeni bir ölçek olan Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri“ni (YİYE; Experiences in Close Relationships Inventory) oluşturmuşlardır.

YİYE-II ise Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilmiştir. YİYE-II, YİYE'nin yeniden gözden geçirilmesiyle oluşturulmuştur. YİYE-II' de 18 kaygı 18 kaçınma maddesi bulunur. YİYE-II' de 18 kaçınma maddesinden 13 tanesi ve 18 kaygı maddesinden 6'sı YİYE ölçeğiyle ortak, diğer 17 maddeyse YİYE ölçeğinden farklı olarak meydana getirilmiştir. Ayrıca YİYE-II diğer bağlanma araçlarına kıyasla ölçüm duyarlılığının daha yüksek olduğu söylenmiştir (Selçuk ve

ark, 2005; Fraley ve ark.,2000) YIYE-II, 18 sorusu bağlanma kaygısını ve 18 sorusu da bağlanma kaçınmasını ölçen, toplamda 36 sorudan oluşmaktadır. YIYE-II'nin Türkçe'ye uyarlanma konusunda, Selçuk ve meslektaşları (2005) tarafından çalışılmıştır. Bu ölçek, Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde okumakta olan 256 lisans öğrencisine, ölçeği Türkiye'deki bağlanma konusunda araştırma yapan kişilerin kullanması ve ölçeğin Türk örnekleme üzerinde ne oranda temsil edilebildiği, alt boyutlarının iç tutarlılıkları ve test tekrar test güvenilirliklerinin incelenmesi amacıyla uygulanmıştır.

3.4. Veri Analizi

Çalışmanın verileri SPSS - 21 kullanılarak analize tabii tutulmuştur.

Bu çalışmada konusu olan oyun bağımlılığı davranış Etkileme Yüğü Formundan alınan verilere göre değerlendirilmiştir. Öncelikle Davranış Etkileme Yüğü Formundan hiç puan almayan katılımcılar ve herhangi bir puan alanlar olarak ikiye ayrılmıştır. Herhangi bir puan alanların puanlarının median değerleri hesaplandıktan sonra düşük ve yüksek olarak ikiye ayrılmıştır. Sosyal Medya Davranışının Etki yüğü üç gruba ayrılmış ve gruplar arasında ki farkın analizinde Tek Yönlü ANOVA Analizi kullanılmıştır.

Oyun bağımlılığı özelliğine etki edebileceği düşünülen eğitim, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı ve yaş değişenleri ve Çalışmada kullanılan YIYE2 ölçeğinin ilişki büyüklüklerini tahmin edebilmek için Lineer Regresyon yapılmıştır. Bağımsız değişkenler ve ölçeklerden alınan toplam ve alt ölçek puanları modele dahil edilmiştir. P değeri 0,05 'in altında olan değerler, bağımsız risk faktörü olarak kabul edilmiştir .

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde katılımcılardan toplanan verilerin istatistiksel analizlerinin sonuçları sunulmuştur. Sonuçlar sosyodemografik bilgilere dair tanımlayıcı verilerle başlamaktadır. Katılımcıların oyun bağımlılığı alt ölçeğinden aldıkları toplam skor ile bağlanma boyutları arasındaki ilişki regresyon analizi ile incelenmiştir. Son olarak ise bireylerin oyun bağımlılığı düzeyleri ile bağlanma boyutları arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir.

Batı Marmara Bölgesi'nde Yaşayan Bireylerin Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Tablo 1. Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

| Bireysel Özellikler | N | % |
|----------------------|-------------|------------|
| Cinsiyet | | |
| Kadın | 1397 | 48.2 |
| Erkek | 1503 | 51.8 |
| Toplam | 2900 | 100 |
| Medeni Durum | | |
| Evli | 1372 | 47.3 |
| Bekâr | 1359 | 46.9 |
| Diğer | 169 | 5.8 |
| Toplam | 2900 | 100 |
| Eğitim Düzeyi | | |

| | | |
|------------------|-------------|------------|
| Okur Yazar Değil | 4 | 0.4 |
| Okur Yazar | 38 | 1.3 |
| İlkokul | 235 | 8.1 |
| Ortaokul | 230 | 7.8 |
| Lise | 785 | 27.1 |
| Üniversite | 1442 | 49.6 |
| Yüksek Lisans | 166 | 5.7 |
| Toplam | 2900 | 100 |

Tablo 1'de katılımcılara ait sosyodemografik değişkenlerin dağılımı görölmektedir.2900 katılımcının %48,2'sinin (n=1397) kadınlardan ve %51,8'sinin (n=1503) erkeklerden oluştuğu görölmüştür. Katılımcıların %47,3'ünün (n=1372) evli olduğu, %46,9'unun (n=1359) bekâr olduğu ve %5,8'inin (n=169) ise eşinden ayrılmış olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcılar eğitim düzeylerine göre incelendiğinde %0,4'ünün (n=4) okuryazar olmadığı, %1,3'ünün (n=38) sadece okuryazar olduğu, %8,1'inin (n=235) İlkokul mezunu, %7,8'sinin (n=230) ortaokul mezunu, %27,1'inin (n=785) Lise mezunu, %49,6'sının (n=1442) Üniversite mezunu ve %5,7'sinin (n=176) ise Yüksek Lisans mezunu olduğu görölmüştür.

Tablo 2. Demografik Bilgilerden Yaş Verilerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

| Bireysel Özellikler | N | % |
|---------------------|------|------|
| Yaş | | |
| 18-23 | 619 | 21.4 |
| 24-29 | 683 | 23.5 |
| 30-38 | 618 | 21.3 |
| 39> | 980 | 33.8 |
| Toplam | 2900 | 100 |

Tablo 2’de katılımcıların yaş verilerine ait tanımlayıcı bulgularının yaş gruplarına göre dağılımı görülmektedir. Katılımcıların yaş grupları verilerine göre %21.4’ünün (n=619) 18-23 yaş arası olduğu, %23.5’inin (n=683) 24-29 yaş arası olduğu, %21.3’ünün (n=618) 30-38 yaş arası olduğu ve %33.8’inin (n=980) ise 39 yaşından büyük olduğu belirlenmiştir. Kadınların yaş ortalaması 33.6 (SS=11.6), erkeklerin yaş ortalaması ise 34.7 (SS=12.2) olarak saptanmıştır.

Tablo 3. Demografik Bilgilerden Çocuk Sayısı, Hanede Yaşayan Kişi Sayısı ve Hanede Çalışan Sayılarına Dair Tanımlayıcı Bulgular

| Bireysel Özellikler | N | % |
|-----------------------------------|-------------|------------|
| Çocuk Sayısı | | |
| 0 | 1573 | 54.3 |
| 1 | 540 | 18.6 |
| 2 ve 3 | 739 | 25.5 |
| 4> | 48 | 1.6 |
| Toplam | 2900 | 100 |
| Hanede Yaşayan Kişi Sayısı | | |
| 0 | 35 | 1.3 |
| 1 | 232 | 8 |
| 2 | 558 | 19.3 |
| 3 | 810 | 27.9 |
| 4 | 843 | 29.0 |
| 5> | 422 | 14.5 |
| Toplam | 2900 | 100 |
| Hanede Çalışan Kişi Sayısı | | |

| | | |
|---------------|------|------|
| 0 | 170 | 5.8 |
| 1 | 1039 | 35.8 |
| 2 | 1301 | 44.8 |
| 3 | 297 | 10.4 |
| 4 | 72 | 2.5 |
| 5> | 21 | 0.7 |
| Toplam | 2900 | 100 |

Tablo 3’de katılımcılara ait demografik bilgilerin çocuk sayısı, hanede yaşayan kişi sayısı ve hanede çalışan kişi sayısı değişkenlerine göre dağılımı görülmektedir.

Katılımcıların çocuk sayısı değişkenlerine bakıldığında, %54.3’ünün (n=1573) çocuk sahibi olmadığı, %18.6’sının (n=540) tek çocuk sahibi olduğu, %25.5’inin (n=739) iki ve üç çocuklu olduğu ve %1.6’sının (n=48) ise dörtten fazla çocuğa sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların buldukları bölgede hanede yaşayan kişi sayılarına ait veriler incelendiğinde, %1.3’ünün (n=35) bulunduğu hanede kendisinden başka yaşayanın olmadığı, %8.0’inin (n=232) hanesinde kendisiyle birlikte bir kişinin daha yaşadığı, %19.3’ünün (n=558) hanesinde kendisiyle birlikte iki kişinin yaşadığı, %27.9’unun (n=810) hanesinde kendisiyle birlikte üç kişinin yaşadığı, %29.0’inin (n=843) hanesinde kendisiyle birlikte dört kişinin yaşadığı ve %14.5’inin (n=422) hanesinde ise kendisiyle birlikte beşten fazla kişinin yaşadığı görülmüştür.

Çalışmaya alınan katılımcıların hanelerindeki çalışan kişi sayıları incelendiğinde, %5.8’inin (n=170) hanesinde çalışan kişi sayısının bulunmadığı, %35.8’inin (n=1039) hanesinde çalışan kişi sayısının bir olduğu, %44.8’inin (n=1301) hanesinde iki çalışanın bulunduğu, %10.4’ünün (n=297) hanesinde çalışan kişi sayısının üç olduğu, %2.5’inin (n=72) hanesinde çalışan sayısının dört olduğu ve %0.7’sinin (n=21) ise hanesinde beşten fazla çalışan kişi sayısı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Oyun Bağımlılığı İle Bağlanma Boyutları ve Bazı Demografik Değişkenler Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi

| Demografik Özellikler | | |
|------------------------------|---|------------------|
| Cinsiyet | t | -11.739 |
| | p | <0.001 |
| Eğitim Düzeyi | t | -1.286 |
| | p | 0.199 |
| Medeni Durum | t | -0.219 |
| | p | 0.827 |
| Çocuk Sayısı | t | -2.248 |
| | p | 0.025 |
| Yaş | t | -7.902 |
| | p | <0.001 |
| Bağlanma Boyutları | | |
| Kaçınma | t | 0.590 |
| | p | 0.556 |
| Kaygı | t | 5.005 |
| | p | <0.001 |

Tablo 4’te katılımcıların oyun bağımlılığı ile bazı demografik özellikler ve bağlanma boyutları arasında ki ilişki regresyon analizi sonuçları ile gösterilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre erkek cinsiyetten olmak oyun bağımlılığı ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkilidir ($t=-11.739$, $p<0.001$).

Eğitim düzeyi ile oyun bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($t=-1.286$, $p=0.199$).

Aynı şekilde medeni durum değişkeni ile oyun bağımlılığı arasında da istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($t=4.296$, $p<0.001$).

Bireylerin sahip olduğu çocuk sayısı ile oyun bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.766$). Çocuk sayısının azalması ile izlenen oyun bağımlılığı düzeyinde ki artış istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuştur ($t=-2.248$, $p=0.025$).

Çalışmaya katılan bireylerin yaşları ile oyun bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.219$). Azalan yaşla beraber oyun bağımlılığı düzeylerinde istatistikçe anlamlı bir artış görülmektedir ($t=-7.902$, $p<0.001$).

Tablo 4'te görüldüğü gibi çalışmaya katılan bireylerin kaçınan bağlanma düzeyleri ile oyun bağımlılığı düzeyleri arasında istatistikçe anlamlı bir fark görülmemiştir ($t=0.590$, $p=0.556$).

Fakat çalışmaya katılan bireylerin bağlanma kaygı düzeyleri ile oyun bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır ($B=1.316$). Artan bağlanma kaygı düzeyi ile beraber oyun bağımlılığı düzeylerinde istatistikçe anlamlı bir artış görülmektedir ($t=5.005$, $p<0.001$).

Tablo 5. Bireylerin Oyun Bağımlılığı Düzeyleri ile Bağlanma Boyutları Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle İncelenmesi

| Bağlanma Kaçınan | | | | | | |
|-------------------------|----------|----------|-----------|----------|------------------|---------------------|
| Oyun Bağımlılığı | N | X | SS | F | p | Anlamlı Fark |
| Yok* | 1089 | 3,27 | 1,05 | 5.984 | 0.003 | 1-3 |
| Düşük ** | 1064 | 3,36 | 1,00 | | | |
| Yüksek*** | 741 | 3,44 | 1,00 | | | |
| Bağlanma Kaygı | | | | | | |
| Madde Kullanımı | N | X | SS | F | p | Anlamlı Fark |
| Yok* | 1089 | 3,23 | 0,97 | 11.090 | <0.001 | 1-3 2-3 |
| Düşük ** | 1064 | 3,32 | 0,91 | | | |
| Yüksek*** | 741 | 3,45 | 1,06 | | | |

(*1,**2,***3)

Tablo 5'te çalışmaya katılan bireylerin oyun bağımlılığı düzeyleri ile kaçınan bağlanma düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında oyun bağımlılığı düzeyleri ile kaçınan bağlanma düzeyleri arasında istatistikçe anlamlı bir fark görülmüştür ($F(2,289)=5.984$ $p=0.003$). Farklılığın kaynağının testi için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

Tukey testi sonuçlarına göre, bireylerin kaçınan bağlanma düzeyleri açısından oyun bağımlılığı olmayanlar ile oyun bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.002$).

Çalışmaya katılan bireylerin oyun bağımlılığı düzeyleri ile bağlanma kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin Varyans analizi sonuçlarında da istatistikçe anlamlı bir fark görülmüştür ($F(2,289)=11.090$ $p<0.001$).

Farklılığın kaynağının testi için post-hoc testlerinden Tukey testi verilere uygulandığında bireylerin bağlanma kaygı düzeyleri açısından oyun bağımlılığı olmayanlar ile oyun bağımlılığı yüksek olanlar arasında ve oyun bağımlılığı düşük olanlar ile oyun bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark görülmüştür (sırasıyla $p<0.001$; $p=0.003$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Türkiye bağımlılık ve Ruh sağlığı Profili çalışmasında Batı Marmara Bölgesinde yaşayan, erişkin bireylerde Oyun Bağımlılığı ile bağlanma arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 1800 kişi katılmıştır. Katılımcıların oyun bağımlılık düzeyleri, demografik özellikleri ve psikolojik semptomlar ile ilişkisinin sonuçları incelendiğinde erkek olma, eğitim düzeyinin azalması ve yaştaki azalmayla oyun bağımlılığındaki artışı istatistiksel açıdan anlamlı düzeydedir.

Çalışmadaki diğer bir değişken ise oyun bağımlılığıyla bağlanma stilleri arasındaki ilişkidir. Bu ilişki incelendiğinde kaçınan bağlanma düzeyleri ile oyun bağımlılığın arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve çalışmaya katılan bireylerin kaygılı bağlanma düzeyleri ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Eryılmaz ve Çukurluöz'ün (2018) yaptıkları çalışmada oyun bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olduğunu ve erkeklerin oyun bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Bizim çalışmamızdan çıkan bulgulara göre de cinsiyet ile oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki görülmüş ve erkeklerin oyun bağımlılıklarının kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Oyun bağımlılığı ve cinsiyet ilişkisine dair çalışmamızdan çıkan bu veriler Eryılmaz ve Çukurluöz'ün çalışmasından çıkan verilerle de örtüşmektedir.

Katılımcıların yaş grupları verilerine göre %21.4'ünün 18-23 yaş arası olduğu, %23.5'inin 24-29 yaş arası olduğu, %21.3'ünün 30-38 yaş arası olduğu ve %33.8'inin ise 39 yaşından büyük olduğu belirlenmiştir. Kadınların yaş ortalaması 33.6, erkeklerin yaş ortalaması ise 34.7 olarak saptanmıştır. Bizim araştırmamızda bireylerin yaşları ile oyun bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Azalan yaşla beraber oyun bağımlılığı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış görülmektedir. Bülbül ve Tunç'un yaptığı araştırmadaki veriler de bizim araştırmamızdaki verilerle örtüşmektedir. Oyuna başlama yaşının ilk telefona sahip olma yaşı ile oyun bağımlılığıyla istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Bülbül & Tunç, 2018).

Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte sokakta oynanan oyunların yerini, teknolojinin de ilerlemesiyle, dijital oyunlar almıştır. Dijital oyunların olumlu etkisinden çok olumsuz etkisinden söz etmek mümkündür. Ebeveynler küçük yaşta çocukları durdurmak için tablet izletmekte ve uzun saatler oyun oynamalarına izin vermekte olduklarından oyunun artık bağımlılığa dönüşmesi de söz konusudur. Bülbül ve Tunç'un yaptığı araştırmadaki veriler de bizim araştırmamızdaki verilerle örtüşmektedir.

Çalışmada incelenen diğer bir değişken ise bireylerin sahip olduğu çocuk sayısıdır. Bireylerin sahip olduğu çocuk sayısı ile oyun bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Çocuk sayısının azalması ile izlenen oyun bağımlılığı düzeylerinde istatistikçe anlamlı bir ilişki görülmektedir. Literatürde buna dair bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Bağlanma stillerine baktığımızda, çalışmaya katılan bireylerin bağlanma kaygı düzeyleri ile oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistikçe bir ilişki bulunmaktadır. Sümer, Oruçlular ve Çaparın yaptığı araştırmaya göre de internet bağımlılığıyla kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin aralarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Sümer, Oruçlular, & Çapar, 2015).

Estevez ve meslektaşları (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, bağlanma biçimleri ve davranışsal bağımlılıklar arasındaki ilişki incelenmiştir. Davranışsal bağımlılıklar olarak ele alınan, kumar bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve problemler internet kullanımı gibi psikopatolojiler ile bağlanma arasındaki ilişkide başa çıkma becerilerinin aracı rolü incelenmiştir. 472 öğrenciyle yürütülen çalışmada elde edilen bulgular göre katılımcıların çoğu başa çıkma becerisinin bağlanma biçimleriyle anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, güvenli bağlanma ve davranışsal bağımlılıklar arasında negatif ilişki bulunmuştur. Oyun bağımlılığı ve problemler internet kullanımı ile problemlerden kaçınma ve kendini suçlama başa çıkma biçimlerinin güvensiz bağlanma ile olan ilişkisinde hem aracı hem de yönetici rolü olduğu saptanmıştır.

Estevez ve meslektaşları (2017) tarafından yapılan diğer çalışmada, hem madde bağımlılığı hem de madde dışı bağımlılıklarda bağlanma biçimlerinin anlamlı ilişkili olduğunu ve söz konusu ilişkide duygu düzenleme becerilerinin önemli işlevleri olduğunu öne sürmüşlerdir. Güvensiz bağlanma biçimine sahip olan bağımlılık bozukluğu olan bireylerin uyumlu olmayan biçimde duygu düzenleme becerilerine

sahip olmasının anlamlı olduğunu, güvensiz bağlanmanın bu hususta yordayıcı değişken olduğunu ifade etmişlerdir. Bu çalışmada da oyun bağımlılığının güvensiz bağlanma boyutlarından biri olan kaygılı bağlanmayla ilişkili çıkmasının tutarlı bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Lee ve Kim (2017) tarafından yapılan diğer bir araştırmada Koreli ergenlerde oyun bağımlılığını yordayan faktörler incelenmiştir. 1566 öğrenciyle yapılan çalışmada, öğrencilerin oyun bağımlılığı ile ilişkili faktörler arasında, ebeveynle ilişkiler, oyun türleri, ilişki doyumu, boş zaman etkinliklerinin kapsamı yer almaktadır. Oyun türlerine göre, role-playing ve simülasyon türü oyunların oyun bağımlılığıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca, öğrencilerin arkadaş, aile ve öğretmenleriyle olan ilişkilerindeki doyumun düşük olmasının oyun bağımlılığıyla ilişkili olduğu saptanmıştır.

Kim ve Kim (2015) tarafından yapılan diğer bir araştırmada, çevrimiçi oyun bağımlılığı, algılanan ebeveyn tutumları ve ebeveynle bağlanma değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma kapsamında 624 öğrencinin verileri değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre oyun bağımlılığı düzeyi ile algılanan ebeveyn tutumu ve ebeveyne bağlanma biçimlerinin anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. İşlevsel olmayan algılanan ebeveyn tutumu ve bağlanma biçimlerinin öğrencilerin oyun bağımlılığı geliştirmesinde risk faktörü olabileceği sonucu elde edilmiştir.

Schimmenti ve meslektaşları (2012) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, güvensiz bağlanma ve sanal dünyada çözülme durumu oyun bağımlısı olan bireylerde incelenmiştir. 250 katılımcıyla yapılan çalışmada 36 oyuncunun problemlili internet bağımlılığı puanını karşıladığı saptanmıştır. 36 katılımcıya uygulanan Erişkin Bağlanma Biçimleri Anketi sonuçlarına göre oyun ve internet bağımlısı olan katılımcıların dağınık (dezorganize) bağlanma biçimine sahip olduğu ve sanal dünyayla dissosiyasyon bir bağlantısı olduğu sonucu elde edilmiştir.

Lewis ve meslektaşları (2008) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, oyun bağımlısı olan bireylerin geliştirmiş oldukları karakterlere bağlandıkları ve kendilerine olan güven duygularının karakterleri üzerinden belirlenebildiğini öne sürmüşlerdir. Bu durumun, kişilerin güvensiz bağlanma geliştirdiği ve bağlanma figürüyle sağlıklı ilişki

kuramayan kişilerde bağlanma figürüne ihtiyaç duyulmasıyla görülebileceği düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, oyun bağımlılığı düzeylerinin demografik değişkenler ve bağlanma biçimlerinden kaygılı bağlanma biçimiyle anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Bulguların ileri çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülmekle beraber, araştırmanın bazı sınırlılıkları olduğu düşünülmektedir. İlk olarak araştırmadaki eğitim düzeyi ve yaş gibi değişkenlerin dağılımı homojen değildir. Bu nedenle toplum ortalamasından daha yüksek bir eğitim düzeyine sahip örneklem ile çalışılmıştır. Araştırmanın yaş ortalaması da genç bir nüfusu temsil ettiğini göstermektedir. Kırsal kesime de ulaşılması, daha dengeli yaş dağılımı sağlayan örneklem ile çalışılması sonuçlarda farklılık yaratabilir. Ayrıca çalışmada öz bildirim dayalı ölçekler kullanılmıştır. Klinik gözlem ve görüşme ile yapılacak değerlendirmeler daha sağlıklı olabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. SONUÇLAR

Yapılan bu çalışma Batı Marmara Bölgesinde 18-65 yaş arası bireylerde Oyun bağımlılığı ile Bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre;

- Araştırmaya katılan bireylerden erkek bireylerin ölçeklerden alınan puanlara göre oyun bağımlılığına daha yatkın olduğu saptanmıştır.
- Çalışmaya katılan bireylerin çocuk sayısı da oyun bağımlılık düzeylerini negatif yönde etkilemiştir. Çocuk sayısı azaldıkça oyun bağımlılığında artış gözlemlenmektedir.
- Araştırmada saptanan diğer bir sonuç ise yaş değişkenidir. Yaş azaldıkça oyun bağımlılığı düzeyi artış göstermiştir.
- Çalışmaya katılan bireylerin bağlanma kaygı düzeyleri ile oyun bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Artan bağlanma kaygı düzeyleri ile beraber oyun bağımlılığı düzeyleri de istatistikçe anlamlı bir artış görülmektedir.
- Çalışmada elde edilen bir diğer sonuç ise eğitim düzeyi ve medeni durumdur, iki bulgu içinde oyun bağımlılığı ile aralarında istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

6.2. ÖNERİLER

Araştırmada bulunan tüm bu bilgilerin ışığında, literatüre ilk baktığımızda oyun bağımlılığıyla ilgili pek az araştırmaya rastlanmaktadır. Bu alanda daha çok araştırma yapıp, makale yazılması, tez yazılması bu konuyla ilgili tüm alanlara katkı sağlayacaktır. Oyun bağımlılığı konusunda özellikle psikologlar, psikiyatristler, öğretmenler araştırma yapmışlardır (Grüsser and Davies, 2005; Reiterer, 2010, Thalemann, 2010; Horzum, 2011).

Bu araştırmanın sonucuna bakıldığında diğer bir önem verilmesi gereken konu azalan yaş ile beraber oyun bağımlılığındaki artıştır. Küçük yaşta çocuklar tablet, telefon ve dijital oyuncakları bilmezken ebeveynler tarafından bu araçlarla

tanıştırıyorlar. Böylece çocukları aslında küçük yaşta oyun bağımlılığına adım attırılmış oluyorlar. Günümüzde oynanan oyunlara bağılı olarak intihar olayları artmaktadır. Bu konuda yapılması gereken ailelerin çocuklara sınır getirmesi ve bu konuyla ilgili ailelerin bilinçlendirilmesi, yaş değişkeninin sonucunu değiştirecektir.

Bağımlılığın sağlıksız bağlanmadan kaynaklandığı ileri sürülmüş olup yaptığımız araştırmada da bağlanma stillerinin bağımlılığa etki ettiği gözlemlenmiştir. Bağımlılığı önlemek için çocukla anne arasındaki bağlanmaya dikkat edilmeli ve bu bağlanmanın en sağlıklı biçimde kurulmasına anneleri bilgilendirerek yardımcı olunmalıdır. Bağımlılığa destek olunacaksa öncelikle kamu hizmetleri kapsamında bu konularda uzman bireyler tarafından sağlıksız bağlanma konusunda ailelere destek olmalıdır.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachment Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Ainsworth, M.D.S.(1979), Infant-motherattachment. *American Psychologist*, 34, 932-937.
- Akkemik S. (2009). *Sayısal Oyunlarda Etkileşim Tasarımının Rolü*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Allen, J. P., & Land, D.(1999). Attachment in Adolescence. *Handbook Of Attachment: Theory, Research And Clinical Applications*. J. Cassidy ve P. Shaver(Editörler). New York: Guilford Press.
- And, M.(2012) *Oyun ve Bögü*. Yapı Kredi Yayınları 3. Basım İstanbul
- Arısoy, Ö. & Tamam, L. (2009). Dürtü kontrol bozuklukları. *Yayımlanmış Makale*. Ankara: Hekimler Yayın Birliğı, ss.343-402.
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un Psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi doktora tezi.
- Bartholomew, K., Horowitz, L.M. 1991, Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model, *Journal of Personality and Social Psychology*,226-244.
- Binark, M. ve Bayraktutan Sütcü, G. (2008).Türkiye'de İnternet Kafeler: İnternet Kafeler Üzerine Üretilen Söylemler ve Mekan-Kullanıcı İlişkisi, *Amme idaresi Dergisi*, 41(1),113-148(2008)
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*, (çev. Soylu, V.T), Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 2012.
- Bowlby, J.(1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety And Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J.(1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock
- Bowlby, J., (2012). *Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması*, Birinci Baskı, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul, 2012.

- Budak, S(2003). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Ceyhan, E. ve ark. (2008). Problemlerli internet kullanımı ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387-416.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L.(1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397
- Dağbaşı, G., (2007) *Oyun Tekniğı Ve Arapça Öğretiminde Kullanımı*, Gazi Üniversitesi Yayınlanmamış yüksek lisans tezi
- Devlet Denetleme Kurulu, (2014). Madde ve diğer bağımlılıklar ile mücadele kapasitesinin ve bu bağlamda türkiye yeşilay cemiyetinin değerlendirilmesi. *DDK Araştırma ve İnceleme Raporu*, 2, ss.806.
- Doğanay, J(1998). *Anasınıflarına Devam Eden Çocukların Ebeveynlerinin Çocuk Oyun ve Oyuncaklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi Ana Bilim Dalı.
- Dönmez, A(1986). Denetim Odağı: Temel Araştırma Alanları Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 18 (1-2),259-280
- Dönmez, N.B(2000). *Oyun Kitabı*. İstanbul: Demet Yayıncılık.
- Estevez, A., Jauregui, P., & Lopez-Gonzalez, H. (2019). Attachment and behavioral addictions in adolescents: The mediating and moderating role of coping strategies. *Scandinavian Journal of Psychology*. doi: 10.1111/sjop.12547
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544. doi: 10.1556/2006.6.2017.086
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.

- Griffiths, M. D., Davies, N. O., ve Chappell, D(2004). "Online Computer Gaming: A Comparison Of Adolescent And Adult Gamers". Journal of Adolescence,27,87–96.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., Griffiths, M., D., (2007). Excessive Computer Game Playing: Evidence for Addiction ve Aggression, CyberPsychology & Behavior, Volume 10, Issue 2, ss. 290-293
- Hamarta, E (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*(Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim Ergenlerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", Eğitim ve Bilim Dergisi, 36 (159),.56–68.
- Huizinga, J. (2010). *Homo Ludens Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine bir Deneme*, Ayrintı Yayıncılık, İstanbul.
- Huizinga, J.(1955): *Homo Ludens. A Study of the Play Element in Culture*, Boston: Beacon
- Kadim M. (2012). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Oyun Öğretimine İlişkin Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi*, Bolu, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi..
- Kalyoncu,Ö.A. ve ark. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık dergisi*, bt(8), ss.36-41.Karakoyun,F. (2017). Öğretmen adaylarının internet
- Kaya, A.(2013). Çevrimiçi oyun bağımlılığının geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Kim, K. & Kim, K. (2015). Internet Game Addiction, Parental Attachment, and Parenting of Adolescents in South Korea. Journal of Child and Adolescent Substance Abuse, 24(6), 366-371.
- Köroğlu, E.(2005). *Dsm IV tanı ölçütleri*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Lee, C., & Kim, O. (2017). Predictors of online game addiction among Korean

- adolescents. *Addiction Research and Theory*, 25(1), 58-66. doi: 10.1080/16066359.2016.1198474
- Lewis, M. L., Weber, R., & Bowman, N. D. (2008). "They may be pixels, but they're MY pixels:" Developing a metric of character attachment in role-playing video games. *Cyberpsychology and Behavior*, 11(4), 515-518. doi: 10.1089/cpb.2007.01377
- Ögel K, (2012). *Bağımlı aileleri için rehber kitap*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Poyraz, H.(1999), *Okul Öncesi Dönemde Oyun Ve Oyuncak*. Anı Yayınları
- Santrock, J.W. (2012). *Yaşam boyu gelişim*. (Çev. Yüksel, G.), Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Schiller, F. (1992). *On the Aesthetic Education of Man, in a Series of Letters*.Ed. Elizabeth M. Wilkinson and L. A. Willoughby. Oxford, UK: Clarendon Press; Oxford University Press.
- Schimmenti, A. Guglielmucci, F. Barbasio, C. & Granieri, A.(2012). Attachment disorganization and dissociation in virtual worlds: A study on problematic Internet use among players of online role playing games, *Clinical Neuropsychiatry*, 9(5), 195-202.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). The Psychometric Evaluation of the Short Form of Inventory of Parent and Peer Attachment. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8, 13-23.
- Sevinç, M.(2004). *Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitiminde Oyun*. İstanbul. Morpa Yayınevi
- Sezgin, S.(2016). *İnsan Ve Oyun: Oyunların Dünü, Bugünü, Yarını*, VIII. Uluslararası Eğitim Araştırma Kongresi, Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Sormaz, F.(2010). *Çocukluk İmgesi Oyun Ve Oyuncak: Sosyo-Kültürel Bir Analiz*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya

- Spencer, H. (1963). *Education: Intellectual, Moral, and Physical*. Paterson, NJ: Littlefield Adams.
- Sümer, N. Oruçular, Y. & Çapar, T(2015), Bağlanma ve Bağımlılık: Kuramsal çerçeve ve derleme çalışması. *Bağımlılık Dergisi*. 16-1 s:4.
- Sümer, N., Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Tahiroğlu, A. Y. ve ark(2010). Medyanın çocuk ve gençler üzerine olumsuz etkileri; şiddet eğilimi ve internet bağımlılığı. *New Symposium Journal*, 1,(48),ss:1.
- Topaç, H. (2006), Çocuk Oyunları <http://www.members.tripod.com/haticetopac/aile.htm>
- Tüzün, O. & Sayar,K.(2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji, *Düşünen adam* 19-1. 24-39
- Uysal, A.(2005). *Üç Boyutlu Bilgisayar Oyunları Tasarımı*, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. ve Albersheim, L(2000). Attachment Security In Infancy and Early Adulthood: A Twenty-Year Longitudinal Study. *Child Development* , 71, 684-689.
- Winnicott, D. W, (1997). *Oyun ve gerçeklik* (Dizi Yayın Yönetmeni: Saffet Murat Tura). Metis Yayınları.
- Yalçınırnak, A., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel Bir Bakış, *Türk Psikiyatri Dergisi* 2016;27(2):128-37.

EKLER

Ek-1. Demografik Bilgi Formu

Görüşmeye başladığımız saati Aşağıya Lütfen Yazınız. Teşekkürler (Örn: 12:34 Şeklinde olacaktır)

Görüşmeye Başlanan Saat: _____:_____

1. Cinsiyetiniz? Kadın () Erkek ()
2. Doğum yılınız:
3. Kaç kilosunuz?Kg
4. Boy uzunluğunuz nedir?cm
5. Eğitim durumunuz nedir?

Okur Yazar değil ()

İlkokul Mezunu ()

Lise Mezunu ()

Okur Yazar ()

Ortaokul Mezunu ()

Üniversite () Yüksek Lisans ()

5. Medeni Durumunuz Nedir?

Evli () Bekar () Ayrılmış (Boşanma yada Vefat ile) ()

6. Çocuğunuz var mı? Varsa kaç çocuğunuz var?

0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 ve daha fazla ()

7. Yılın büyük bölümünü geçirdiğiniz hanede kaç kişi yaşıyorsunuz?

0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 ve daha fazla ()

8. Yılın büyük bölümünü geçirdiğiniz hanede kaç kişi ücretli bir işte çalışıyor?

0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 ve daha fazla ()

9. Sigara kullanıyor musunuz? Evet () Hayır() Bıraktım ()

10. Günde kaç adet sigara tüketiyorsunuz? Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.

0- 10 Tek () 11- 20 Tek () 21-40 Tek () 41'dan Fazla ()

11. Kaç Yıldır Sigara Kullanıyorsunuz? (Yıl) Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.

0-5 Yıl () 6-10 () 11-15 () 16- 20 () 21 yıldan fazla ()

12. Alkol Kullanıyor musunuz?

Evet () Hayır() Bıraktım ()

13. Ne Sıklıkla Alkol Alıyorsunuz? Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.

Ayda 1-2 defa () Haftada 1-2 defa () Hemen hemen Hergün ()

14. Aşağıdaki Maddelerden Doktor Önerisi dışında düzenli olarak aldığınız/ denediğiniz maddeleri işaretleyiniz.

1. Esrar () 4. Morgin () 7. Bozai ()

2. Bali () 5. Kokain () 8. Eroin ()

3. Tiner () 6. Meta-amfetamin () 9. Ekstazi ()

15. Hiç psikiyatriste gittiniz mi?

Daha önce gitmiştim () Halen Tedavi Görüyorum () Hayır gitmedim ()

15. Ruhsatlı ya da Ruhsatsız Silahınız var mı? ()

Silahım yok () Ruhsatlı Silahım Var () Ruhsatsız Silahım Var ()

16. Günlük Yaşamda Kendinizi Güvende Hissetmek için Çantanızda/ Cebinizde/ Aracınızda bulduğunuz Aletler varsa işaretleyiniz. Birden Fazla Seçim Yapabilirsiniz. Eğer taşıyorsanız. Hiçbirini işaretleyiniz.

Ateşli Silah ()

Çakı/Bıçak ()

Biber Gazı ()

Elektrikli/Pilli bir cihaz () Kesici/Delici Başka bir alet ()

Hiçbiri ()

17. Vücudunuzda Herhangi bir engel var mıdır? Varsa aşağıda işaretleyiniz.

Görme Engelli ()

İşitme Engelli ()

Zihinsel Engelli ()

Ortopedik Engelli Kronik Hastalık () Herhangi bir Engelim Yok ()

EK-2. Davranış Yüğü Etkileme Formu

Rutinlerinizin hayatınıza ne kadar etki ettiğini öğrenenbilmektir. Herbir maddede bu alanların sizin yaşamınıza en yüksek seviyede ki etkilerini tanımlamaktadır. Sizden her bir alan için bu maddenin size ne kadar uyduğunu tespit etmenizi rica ediyoruz.

Lütfen her bir davranış için 0-Hiç yaşamıyorum

5-Orta düzeyde yaşıyorum

10-Tam olarak bu şekilde yaşıyorum.

Aşağıdaki Davranış Tanımları

Kumar (Herhangi bir kumarhanede Kumar Oynamak, / bahis oynamak / iddia veya at yarışı oynamak gibi konuları kapsar)

Sosyal Medya

(İnstagram, Facebook, Snapchat, Twitter, Youtube)

Oyun (Mobil Oyunlar, Playstation, Çevirim içi Oyunlar, Bilgisayar oyunları, Her türlü teknoloji alt yapısı olan oyunlar)

Alışveriş (Online, Mobil, yada Herhangi bir mağazada ürünlere bakmak, Sepete koymak, satın almak yada alınmasa bile alıp bırakmak için vakit harcamak)

Yemek Yeme (Herhangi bir Yiyecek türüne karşı olan ilgi, yada yemek yemeğinkendisine yönelik istek)

Cinsellik/Porno (Cinsel fantazi kurmak porno izlenmesi, masturbasyon, yada cinsel ilişkiye girmeye yönelik davranış)

Örnek

Kumar (0 - 1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10)

1 Hayatımın Merkezinde olmaya başladı, sık sık aklıma geliyor ve sık sıkta yapıyorum/ kullanıyorum. Eğer yapamayacak ve kullanamayacak durumda olursam, ne zaman yapacağımı düşünüyorum. Ne zaman yapacağımı planlarsam biraz olsun rahatlıyorum. Ama bazen o kadar şiddetli bir istek oluyor ki, bir yol bulup yapıyorum/kullanıyorum, engelleyemiyorum.

| | |
|-----------------|---|
| Kumar | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Alışveriş | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Sosyal Medya | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Yemek Yeme | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Oyun | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Cinsellik/Porno | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |

2 Bazen canım sıkıldığında, bazen boşlukta, bazen mutluyken bile aklıma geliyor ve yapıyorum. Birçok kez sorunlarım arttığında isteğimin de arttığını görüyorum ve yapmazsam zhinim rahatlamıyor. Çoğu zaman yaptıktan sonra rahatlayıp, yapmam gereken işe odaklanabiliyorum. Sanki canlanıyorum.

| | |
|-------|---|
| Kumar | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
|-------|---|

| | |
|-----------------|--|
| Alışveriş | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Sosyal Medya | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Yemek Yeme | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Oyun | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Cinsellik/Porno | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |

3 Aynı oranda yapsam bile bazen o oran bana yetmeyebiliyor, daha fazla yapmam gerekiyor. Süre ve miktarı giderek arttırmak zorunda kalıyorum, yoksa rahatlamıyorum.

| | |
|-----------------|--|
| Kumar | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Alışveriş | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Sosyal Medya | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Yemek Yeme | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Oyun | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Cinsellik/Porno | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |

4 Yapmamın mümkün olmadığı bir yerde olduğumda, ya da kendimi engellemeye çalıştığımda, ya da biri benim bu sorunumu görüp engellediğinde, çok sıkıntı çekiyorum ve vücudumda da gerginliğimin belirtileri oluyor.

| | |
|--------------|--|
| Kumar | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Alışveriş | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Sosyal Medya | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Yemek Yeme | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |
| Oyun | (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10) |

Cinsellik/Porno (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

5. Yapıyor olmam benim çevremle ilgili sorunlar yaşamama neden oluyor, sosyal yaşamım zarar görebiliyor, işimi aksatabiliyorum. Bu konuda sık sık eleştiri alıyorum.

Kumar (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Alışveriş (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Sosyal Medya (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Yemek Yeme (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Oyun (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Cinsellik/Porno (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

6. Bu davranışı bıraksam da yeniden tetiklenebiliyor ve hiç bırakmamışım gibi yapmaya devam edebiliyorum.

Kumar (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Alışveriş (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Sosyal Medya (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Yemek Yeme (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Oyun (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

Cinsellik/Porno (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

EK-3. YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ (YİYE-II)

(YİYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Hiç Kararsızım/ Tamamen
katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemseyemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. İlişkilerimi kafama çok takarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Terk edilmekten pek korkmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |



ÖZGEÇMİŞ

Cansu YILMAZ

Kişisel Bilgiler

Adres: Altın tepsi mah. Mimar Sinan Cad. No:70/1 Bayrampaşa/İST

Email: cansuu1453@gmail.com

Doğum Tarihi: 10 Aralık 1993

Doğum Yeri: İstanbul

Uyruk: T.C.

Eğitim durumu

Üsküdar Üniversitesi, İstanbul Sosyal Bilimler Enstitüsü. Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı. Güncel Ortalama (GPA): 3.50/4.00

Maltepe Üniversitesi, İstanbul. İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi. Psikoloji Lisansı.

Mezuniyet Ortalaması (GPA): 2.42/4.00.

Tuna Lisesi, İstanbul.

İş denevimi

Klinik Psikoloji Stajı: *NPI Beyin Hastanesi, İstanbul*

April 2018

Psikolog: *Yeşilköy Özel Huzurevi, İstanbul*

September1,2018

Vaka koordinatörü&Psikolog: *Moodist Psikiyatri Hastanesi, Istanbul*

February, 2017

Psikoloji Stajı: *Araştırma Görevlisi, Bologna Üniversitesi İtalya*

June 2015

